

6 أعراض تظهر قبل النوبة القلبية

في السنوات الأخيرة، احتلت الأزمات القلبية الرقم 1 في قائمة أسباب الوفيات، لا نندهش من ذلك، لا سيما أننا نعيش حياة ملأى بالضغوطات، وتتناول وجبات سريعة غير صحية. ووفقاً لموقع (سبورت إي ساني)، فإن جسمنا يحذرنا قبل شهر من حدوث النوبات القلبية، إذ تظهر عليه 6 أعراض، يجب الانتباه إليها بغرض محاولة تخفيف التوتر الذي يؤثر في القلب، قبل أن يواجه فشلاً وانهياراً كاملاً. والأعراض الستة هي:

الدوار

ليس من الطبيعي أن تشعر بالدوار طوال اليوم، ما عدا بالنسبة للنساء الحوامل. القلب المريض يكون غير قادر على ضخ ما يكفي من الدم إلى جميع أعضاء الجسم.



ألم أو ضغط في الصدر

يرافق مشاكل القلب عادة ألم في الصدر، ويظهر الألم على شكل وخز مؤلم لعدة دقائق.



المرض باستمرار

إذا تكررت عندك حالات البرد والإنفلونزا، فعليك الانتباه إلى جهازك المناعي، فالحالة الصحية المتذبذبة، تكون إشارة إما على التعب الشديد، وفي هذه الحالة، عليك الاسترخاء لاستعادة قواك، أو أنها إشارة لتعب القلب.

التعب أو النعاس

الشعور بالتعب بعد العمل ساعات طويلة أمر طبيعي، ولكن الأمر غير الطبيعي، هو الشعور بالتعب حتى بعد النوم ثماني ساعات في اليوم، وبعد محاولات الاسترخاء خلال النهار.



التعرق غير الطبيعي

إذا كنت تتعرق بشكل مفرط، وتستيقظ مبلولاً من الرأس إلى أخمص القدمين بالعرق، رغم برودة الغرفة، وحدث معك ذلك أيضاً خلال النهار، فذلك إشارة إلى أن القلب يعاني، ويناضل لأجل ضخ الدم إلى الجسم عبر الشرايين المسدودة.



اللهث

إذا شعرت بالتعب الشديد، وكنت تلهث وكأنك شاركت لتوك في الماراثون، سيكون عليك الانتباه لوزنك الثقيل الذي يمنعك من التنفس بشكل طبيعي.

