

علائم مهم و هشدار دهنده حمله قلبی

■ **علائم بسیار جدی و هشدار دهنده‌ای وجود دارد که بیانگر مشکلات قلبی است و هرگز نباید نادیده گرفته شوند، البته راه‌های هم برای پیشگیری از حملات قلبی وجود دارد.**

فریده پناه
 گروه بهداشت و سلامت – اگر مشکلی در قلب وجود داشته باشد، چگونه باید متوجه آن شد؟ تقریباً بیشتر مشکلات قلبی علائم و نشانه‌هایی دارند. بعضی از این نشانه‌ها ممکن است که در قفسه سینه نباشند، به همین دلیل فرد مورد نظر متوجه این مشکل از سمت قلب نمی‌شود. پس اگر در این زمینه شک دارید، حتما باید چکاپ شوید.افراد بالای ۶۰ سال، دارای اضافه وزن، دیابت، کلسترول بالا یا فشار خون بالا باید بیش از همه وضعیت قلبی خود را تحت کنترل داشته باشند تا خطر کمتری آنها را تهدید کند.
حال در این قسمت علائمی را به شما معرفی می‌کنیم که نشان دهنده مشکلات قلبی می‌باشند.
۱. ناراحتی قفسه سینه از حس درد تا تیر کشیدن یکی از رایج‌ترین خطرات قلبی،

گروه بهداشت و سلامت –این برگ یک درمان طبیعی به شمار می رود که قرن هاست برای کمک به اختلالات مختلف سلامتی از جمله التهاب استفاده می‌شود. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که برگ گردو دارای خواص ضد التهابی قوی است و می‌تواند به تسکین علائم آزاردهنده آن کمک کند.

درختان گردو (regia) درختان برگ‌ریز بومی مناطق کوهستانی آسیای مرکزی هستند. آنها به واسطه مغزهای خوشمزه خود به شهرت جهانی دست یافته‌اند، اما از برگ‌های این درخت نیز قزق‌ها در طب سنتی استفاده شده است. برگ گردو که به نام Juglandis folium شناخته می‌شود، به دلیل خواص دارویی متنوع خود از زمان‌های قدیم میان مردم محلی کاربرد گسترده داشته است.

از برگ گردو در طب سنتی برای درمان انواع بیماری‌ها از جمله مشکلات گوارشی، پوستی و تنفسی استفاده می‌شود. این عضو از درخت جادویی

دادید، تنگی نفس گرفتید یا در قفسه سینه خود درد داشتید، حتماً سریعاً به پزشک مراجعه کنید. این علائم به این معناست که فشار خون شما افت کرده، چون قلبتان آن طور که باید نمی‌تواند پمپاژ کند.

۵. چانه درد یا گلودرد

معمولاً چانه یا گلودرد به خودی خود به قلب ربطی ندارد اما می‌تواند به دلیل مشکلات ماهیچه قلب، سرماخوردگی یا مشکلات سینوسی رخ دهد.

۶. به راحتی خسته شدن و خستگی بیش از حد

اگر ناگهان احساس خستگی

کردید و نتوانستید مثل گذشته کارهایتان را انجام دهید، مثلاً به سختی از پله‌ها بالا رفتید یا به سختی خریدهای خود را از داخل ماشین بیرون آوردید؛ حتماً به پزشک مراجعه کنید. این تغییرات مهمتر از علائمی مثل درد می‌باشند.

خستگی بیش از حد و ضعف بی دلیل بدن می‌تواند نشانه حملات قلبی مخصوصاً در خانم‌ها باشد.

۷. خروپف کردن

کاملاً طبیعی است که هنگام خواب خروپف کنید اما گاهی اوقات میزان این خروپف به قدری زیاد می‌شود که خواب‌شمارا آشفته می‌کند و ممکن است که به تنگی نفس هم منجر شود. این اتفاق فشار زیادی را به

بهداشت و سلامت



یکی از رایج‌ترین خطرات قلبی، شما گرفتار باشید، حمله قلبی ایجاد می‌شود و احساس درد، سفتی، تنگی و فشار روی قفسه سینه خود خواهید داشت. هر کس به نوعی این تجربه را احساس می‌کند. بعضی از افراد این مشکل را اینگونه توصیف می‌کنند که انگار یک فیل روی قفسه سینه آنها نشسته است و بعضی دیگر آن را شبیه به احساس سوزش می‌دانند.

قلب وارد می‌کند و در نتیجه در اسرع وقت باید به پزشک مراجعه کرد.

۸. عرق کردن

عرق سرد نمی‌تواند هیچ دلیل دیگری به جز سیگنال حمله قلبی داشته باشد که البته با علائم دیگری نیز همراه خواهد بود.

۹. سرفه‌ای که متوقف نمی‌شود

قرن هاست که از برگ گردو به عنوان یک درمان طبیعی برای رگ‌های وارسی و هموروئید استفاده می‌شود. برگ‌ها حاوی تانن، فلاونوئید و سایر ترکیباتی هستند که خاصیت ضد التهابی و قابض دارند. این خواص آنها را در کاهش تورم و درد مرتبط با واریس و هموروئید اثربخش ساخته‌اند. یکی از روش‌های استفاده از برگ گردو برای درمان واریس، تهیه چای است. برای هموروئید نیز می‌توان با آسیاب کردن برگ‌های تازه گردو و مالیدن خمیر ایجاد شده روی ناحیه آسیب‌دیده به کاهش التهاب و درد کمک کرد.

یکی دیگر از مندها قرار دادن برگ گردو در وان یا تشت آب گرم است. این عمل می‌تواند به شل شدن عضلات و کاهش تورم در ناحیه آسیب‌دیده کمک کند. البته توجه به این نکته ضروری است که هر چند برگ گردو می‌تواند در تسکین علائم واریس و هموروئید موثر باشد، اما نباید به عنوان جایگزینی

گروه **بهداشت و سلامت** – احتمالاً

بسیاری از ما درباره مشکلات مربوط به بیماری تیروئید شنیده‌ایم. این مشکلات زمانی بروز می‌کند که غده تیروئید نتواند سطح طبیعی هورمون‌های تیروئید را ترشح کند.

از آنجایی که این هورمون‌ها در بدن نقش حیاتی ایفا می‌کنند، برهم خوردن تعادل آنها بدون شک بدن را با مشکل مواجه می‌کند زیرا هورمون‌های تیروئید بر عملکرد مغز و اندام، رشد استخوان، ضربان قلب و عملکرد ماهیچه‌ها تأثیر می‌گذارد.

مشکلات تیروئید به اختلالاتی در ترشح بیش از حد هورمون تیروئید یا ترشح کمتر از نیاز بدن مربوط می‌شود. علائمی مانند متابولیسم بالاتر، کاهش وزن، خستگی، ضربان قلب تند، ریزش مو و عصبی بودن، ترشح بیش از حد این هورمون و علائمی مانند افزایش وزن، ضربان قلب کند، حرکت آهسته و افسردگی، ترشح بسیار کم هورمون تیروئید را نشان می‌دهند.

در این مقاله «وری‌ول هلت» به مشکلات تیروئید و دلایل مربوط به آن پرداخته است.

بیماری‌گریوز

بیماری گریوز تیروئید یک بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به تیروئید حمله می‌کند. این وضعیت باعث پرکاری تیروئید یا تولید هورمون‌های تیروئیدی بیشتر از نیاز بدن می‌شود. بیماری گریوز شایع‌ترین علت پرکاری تیروئید است.

عواملی نظیر زن بودن، بالای ۳۰ سال بودن، داشتن سابقه خانوادگی بیماری گریوز، داشتن سایر اختلالات خودایمنی و استفاده از محصولات نیکوتین، شانس ابتلا به بیماری گریوز را افزایش می‌دهند.

بیماری تیروئیدیت

تیروئیدیت یا التهاب غده تیروئید در نتیجه عواملی مانند عفونت‌های ویروسی، برخی داروها، واکنش‌های پس از بارداری و واکنش به ید درمانی، رخ می‌دهد.

اقتصاد کیش

روزنامه

دفع آب از کلیه‌ها و سدیم از بدن سخت‌تر می‌کند که همگی عاملی برای ورم می‌باشند.

۱۱. ضربان نامنظم قلب

اگر حس کردید که ضربان قلب شما مثل همیشه نیست، به پزشک مراجعه کنید. در بیشتر موارد مشکلات مربوط به ضربان نامنظم قلب به زودی حل می‌شود که معمولاً عامل آن مصرف قهوه و کافئین و یا کم‌خوابی است.

۱۲. تعریق بی دلیل

چنانچه کاملاً بی‌دلیل و تحرک عرق می‌کنید، حتماً باید به پزشک مراجعه و قلب خود را چک کنید به خصوص اگر این حالت بیش از یک هفته طول بکشد.

راه‌های پیشگیری از حملات قلبی شامل موارد زیر است:

– در صورت مشاهده کوچک‌ترین علائم به پزشک مراجعه کنید تا خطر حملات قلبی در شما کاهش پیدا کند.

– سیگار را ترک کنید: مخصوصاً اگر بالای ۵۰ سال سن دارید.

– حتماً یک برنامه ورزشی منظم داشته باشید: ۳۰ دقیقه ورزش کردن خطر حملات قلبی و سکنه را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

– رژیم غذایی سالم داشته باشید: بیش از حد از روغن و نمک استفاده نکنید

بیماری‌هایی مانند آسم، سرفه، گلودرد، نقرس، سردرد و سوء هاضمه دارند، توصیه نمی‌شود. مصرف هم‌زمان عرق برگ گردو با برخی داروها بویژه داروهای دیابت خطرناک است. خانم‌های باردار و مادران شیرده نیز نباید این عرق را مصرف کنند. علاوه بر این، افرادی که طبع گرم دارند باید در مصرف عرق برگ گردو احتیاط کنند.



چند نکته درباره تیروئید

علائم بیماری‌هاشیموتو
علائم بیماری هاشیموتو ممکن است تا زمانی که بیماری پیشرفت نکند، ظاهر نشود.

نشانه‌های این بیماری عبارتند از: خستگی، افزایش وزن، دشواری تحمل سرما، بیوست، درد مفاصل و عضلات، پوست خشک، موهای خشک و نازک، مشکلات قاعدگی نامنظم یا شدید، مشکلات باروری و ضربان قلب آهسته. کم‌کاری مادرزادی تیروئید هم این نشانه‌ها را به دنبال دارد: زردی نوزاد (زردی چشم یا پوست)، بیوست، خوابیدن بیشتر یا بیش از حد معمول، شکم بزرگ با ناف بیرون زده، عضلات ضعیف، پوست سرد و رنگ پریده و تورم دور چشم.

علائم سرطان تیروئید

از نشانه‌های سرطان تیروئید هم عبارتند از: توده‌ای که به سرعت در گردن در حال رشد است، تورم در گردن، دردی که از جلوی گردن سرچشمه می‌گیرد و تسا گوش بالا می‌رود، ایجاد مشکل در تنفس یا بلعیدن، تغییرات صدا از جمله گرفتگی صدا که بهبود نمی‌یابد و سرفه مداوم که به سرماخوردگی ربطی ندارد.

چه کسانی دچار مشکلات تیروئیدی شوند؟

بنابر اعلام روزنامه «ایندپندنت»، در حالی که مشکلات تیروئید ممکن است هر کس را تحت تأثیر قرار دهد، زنان پنج تا هشت برابر بیشتر از مردان با این مشکلات مواجه می‌شوند.

چگونه متوجه شوید که مشکل تیروئید دارید؟

تنها از طریق مشورت با پزشک در مورد علائم می‌توانید به مشکلات تیروئید پی ببرید. تشخیص مشکلات تیروئید به تنهایی امکان‌پذیر نیست زیرا بسیاری از علائم ناشی از مشکلات تیروئید در سایر شرایط پزشکی نیز رخ می‌دهند. بدین ترتیب کادر درمان و پزشکی به کمک ابزارهایی که در دسترس دارند به مشکلات بیمار پی خواهند برد.



روزنامه اقتصاد کیش

تماس: ۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹

واتساپ: ۰۹۳۴۷۶۸۰۷۱۴ اینستاگرام: @eghtesadkish

تحریریه: ۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱

تلگرام: ۰۹۳۴۷۶۸۰۷۱۴

اقتصاد کیش

روزنامه