

# انتبهي إليها ☐☐ 12 علامة تحذيرية لأمراض القلب عند النساء



الأربعاء 26 يوليو 2023 02:22 م

تشير الأبحاث والدراسات الحديثة إلى أن أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الرئيس للوفاة بين النساء من جميع الأعمار ☐ ونبة الدكتور أميت بخاي، طبيب القلب البريطاني إلى أن الأعراض يمكن أن "تزداد سوءًا في كثير من الأحيان". ووفقًا له، فإن مراعاة "العلامات التحذيرية" يمكن أن تساعد في تجنب المضاعفات ☐

## أسباب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

إن زيادة دخول النساء إلى المستشفى بسبب النوبات القلبية، هو موضوع مثير للقلق ☐ والسبب هو أن النساء الآن أكثر تعرضًا لعوامل الخطر، مثل: "التدخين، الجمع بين موانع الحمل التي تحتوي على الإستروجين والبروجستيرون، وانخفاض النشاط البدني ونمط الحياة المستقر، وكذلك زيادة انتشار السمنة ومرض السكري من النوع 2"، بحسب قوائم وزارة الصحة الفرنسية، على صفحتها المخصصة لأمراض القلب والأوعية الدموية ☐ بالإضافة إلى ذلك، فالنساء بشكل عام أقل مراقبة ويتم تشخيصهن بشكل أقل ☐ ومن هنا تأتي أهمية الوعي بعلامات التحذير، خاصة عند النساء، حيث تكون أقل تحديدًا بالنسبة لهن ☐

## 12 علامة تحذيرية لأمراض القلب عند النساء

- 1 - ألم الصدر: يعد الألم المفاجئ والشديد الذي "يضغط" على الصدر ويمتد إلى الذراعين أو الفك علامة على الإصابة بنوبة قلبية لدى كل من الرجال والنساء ☐ إنها علامة على ضرورة التصرف على وجه السرعة ☐
- 2 - تورم الساقين: يمكن أن يكون التورم غير الطبيعي في الساقين (الوذمة) أحد مظاهر أمراض القلب بما في ذلك قصور القلب ☐
- 3 - الدوخة: إن المعاناة من الدوخة عند الاستيقاظ بسرعة أو عند بذل جهد يجب أن تكون في حالة تأهب أيضًا ☐
- 4 - التعب بشكل غير عادي: في حالة التعب غير المعتاد في الأنشطة اليومية، تحدثي إلى طبيبك ☐
- 5 - ألم في الذراع: إن وجود ألم أو ثقل في الذراع (خاصة في الجانب الأيسر) عند رفعه على سبيل المثال علامة لا ينبغي إغفالها ☐
- 6 - الخفقان: إذا شعرت أن قلبك لا ينبض بشكل صحيح، فأنت بحاجة إلى زيارة الطبيب على الفور ☐
- 7 - صعوبات في الأنشطة اليومية: يمكن أن تكون مواجهة مشكلة في القرفصاء أو الانحناء للأمام من أعراض أمراض القلب والأوعية الدموية ☐
- 8 - التعرق أثناء المجهود الخفيف: التعرق المفرط عندما لا تبذلين الكثير من الجهد يجب أن يعطيك فكرة بأن يمكن أن يكون عارضًا من أعراض أمراض القلب ☐
- 9 - ضيق التنفس المتكرر: قد يعني ضيق التنفس بعد صعود السلالم أن قلبك يصرخ طلبًا للمساعدة ☐
- 10 - صعوبة الاستيقاظ والتعب عند الاستيقاظ: يوحي بأن قلبك يعاني من الألم ☐
- 11 - غثيان وألم في الصدر يجب أن يدفعك الشعور بالغثيان المصاحب بألم في الصدر إلى استشارة الطبيب ☐
- 12 - شعور بالضيق: إذا كنت تشعرين بضيق في صدرك، فقد تكونين مصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ☐