

## Ένα μήνα πριν το έμφραγμα το σώμα σας θα σας προειδοποιήσει με αυτά τα σημάδια

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)

Δεν υπάρχει καλύτερη θεραπεία από την πρόληψη. Αυτός ο απλός κανόνας ισχύει σε κάθε πάθηση και είναι περισσότερο πολύτιμος όταν τα συμπτώματα δεν αναγνωρίζονται έγκαιρα και σωστά.

Στη λίστα που ακολουθεί, θα δείτε μερικά συμπτώματα που μπορεί να κάνουν την εμφάνισή τους ένα μήνα (ή ακόμη και περισσότερο) πριν την καρδιακή προσβολή. Δεν χρειάζεται να γίνετε υποχόνδριοι, όμως η ενημέρωση για θέματα υγείας δεν έβλαψε ποτέ κανέναν.

### **#8 Κόπωση**

# Επηρεάζει το 70% των γυναικών

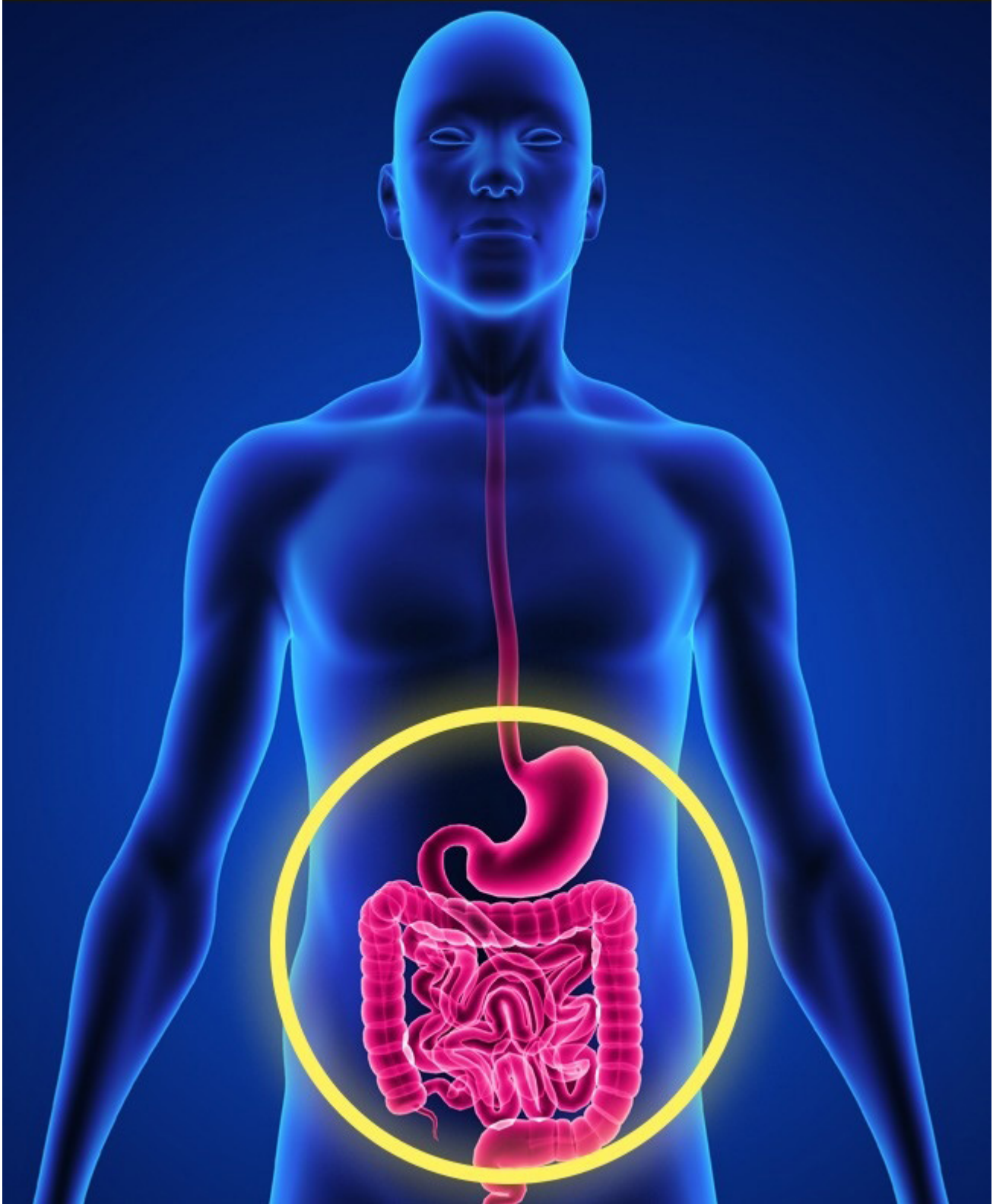


Η ασυνήθιστη κόπωση είναι ένα από τα κυριότερα συμπτώματα που υποδηλώνουν καρδιακή προσβολή. Οι γυναίκες είναι περισσότερο πιθανό να βιώσουν αυτό το σύμπτωμα από τους άντρες.

Περιγραφή: Η σωματική ή πνευματική δραστηριότητα δεν είναι υπεύθυνες για την κόπωση και εκείνη αυξάνεται συνεχώς μέχρι το τέλος της ημέρας. Αυτό το σύμπτωμα είναι αρκετά εμφανές και δεν θα περάσει απαρατήρητο: μερικές φορές εξαντλείστε και μόνο που εκτελείτε απλές εργασίες, όπως το στρώσιμο του κρεβατιού ή το ντους.

**#7 Πόνος στην κοιλιακή χώρα**

# Εμφανίζεται στο 50% των περιπτώσεων



Το κοιλιακό άλγος, η ναυτία με γεμάτο ή άδειο στομάχι, η αίσθηση φουσκώματος ή οι ενοχλήσεις στο στομάχι, είναι μερικά από τα πιο κοινά συμπτώματα.

Εμφανίζονται εξίσου σε άντρες και γυναίκες.

Περιγραφή: Το κοιλιακό άλγος πριν το έμφραγμα έχει μια επεισοδιακή φύση, ηρεμεί και επανεμφανίζεται για λίγο. Η σωματική ένταση ενδέχεται να επιδεινώσει αυτούς τους πόνους.

## #6 Αϋπνία

# Επηρεάζει το 50% των γυναικών



Η αϋπνία επίσης σχετίζεται με τον αυξημένο κίνδυνο κάποιου εμφράγματος ή εγκεφαλικού και επηρεάζει περισσότερο τις γυναίκες. Συνήθως συνοδεύεται από άγχος και αφηρημάδα.

Περιγραφή: Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν δυσκολία στην έναρξη του ύπνου και τη διατήρησή του, αλλά και στο πρωινό ξύπνημα.

## #5 Δυσκολία στην αναπνοή



## Εμφανίζεται στο 40% των περιπτώσεων



Η δύσπνοια είναι μια δυνατή αίσθηση ότι δεν μπορείτε να πάρετε βαθιές αναπνοές. Συνήθως εμφανίζεται σε άντρες και γυναίκες, 6 μήνες πριν την καρδιακή προσβολή. Μπορεί, επίσης, να προειδοποιεί και για κάποια ιατρική πάθηση.

Περιγραφή: Νιώθετε πως δεν μπορείτε να πάρετε αρκετό αέρα, ζαλάδα και δυσκολία στην αναπνοή.

### **#4 Απώλεια μαλλιών**

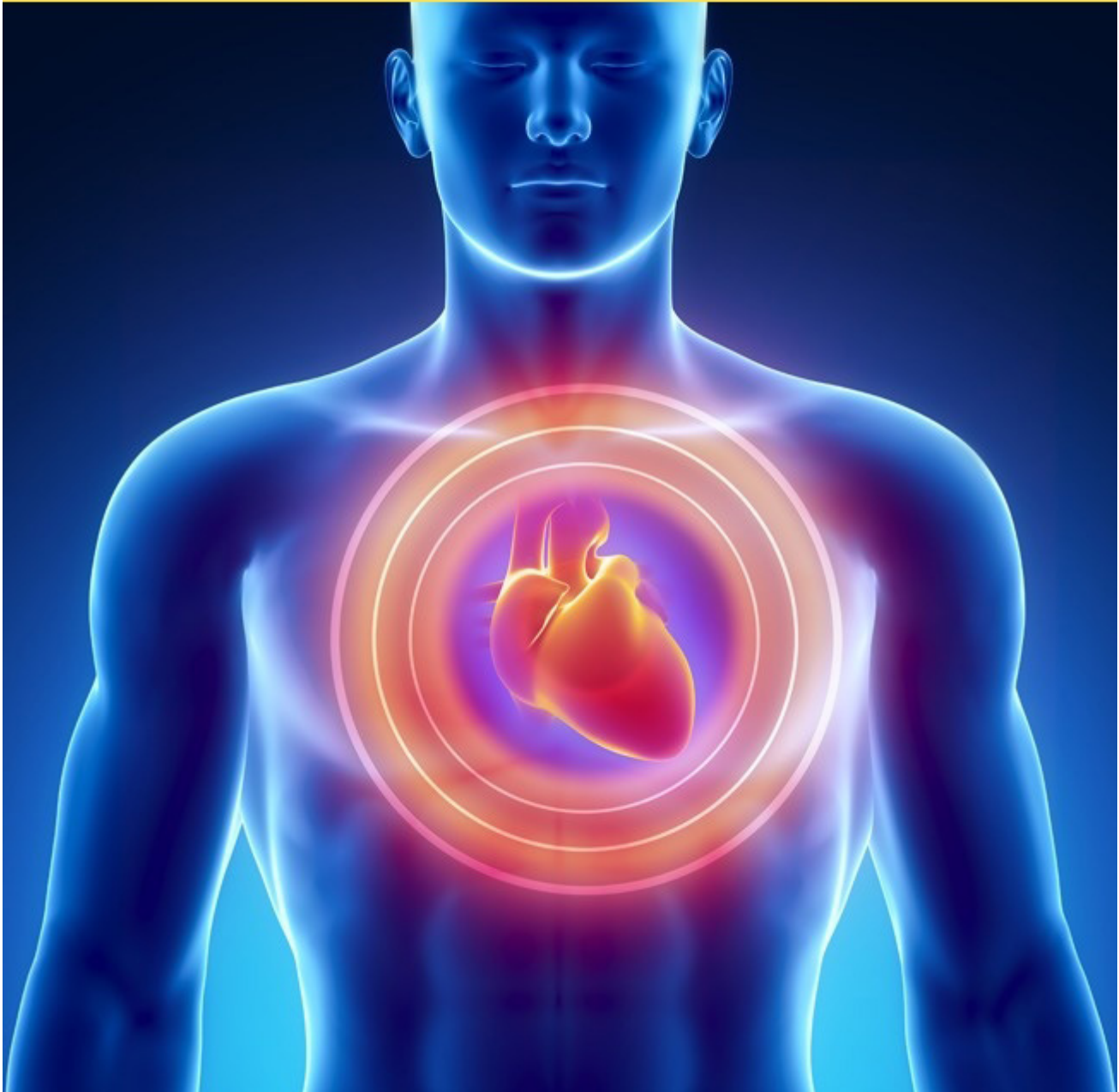
# Πιο συχνά σε άντρες άνω των 50



Η απώλεια μαλλιών είναι άλλο ένα εμφανές σύμπτωμα. Πιο συχνά επηρεάζει τους άντρες άνω των 50 ετών, όμως και μερικές γυναίκες μπορεί να το παρατηρήσουν. Η φαλακρότητα σχετίζεται, επίσης, με αυξημένα επίπεδα της κορτιζόλης.

## **#3 Αρρυθμία**

# Εμφανίζεται χωρίς την επιρροή εξωτερικών παραγόντων



Η παράβλεψη παλμών ή οι αρρυθμίες συχνά συνοδεύονται από κρίσεις πανικού και άγχος, ειδικά σε γυναίκες. Εμφανίζονται ξαφνικά και φανερώνονται με διαφορετικούς τρόπους: αρρυθμία (ακανόνιστος καρδιακός παλμός) ή ταχυκαρδία (αυξημένος καρδιακός παλμός). Η σωματική άσκηση μπορεί να ενισχύσει την αύξηση του καρδιακού παλμού, ειδικά σε περιπτώσεις αθηροσκλήρωσης.

Περιγραφή: Ο ακανόνιστος καρδιακός παλμός διαρκεί για 1-2 λεπτά. Αν δεν εξασθενίσει, μπορεί να αισθανθείτε ζαλάδα και κόπωση. Καλέστε άμεσα το γιατρό

σας.

**#2 Υπερβολική εφίδρωση**



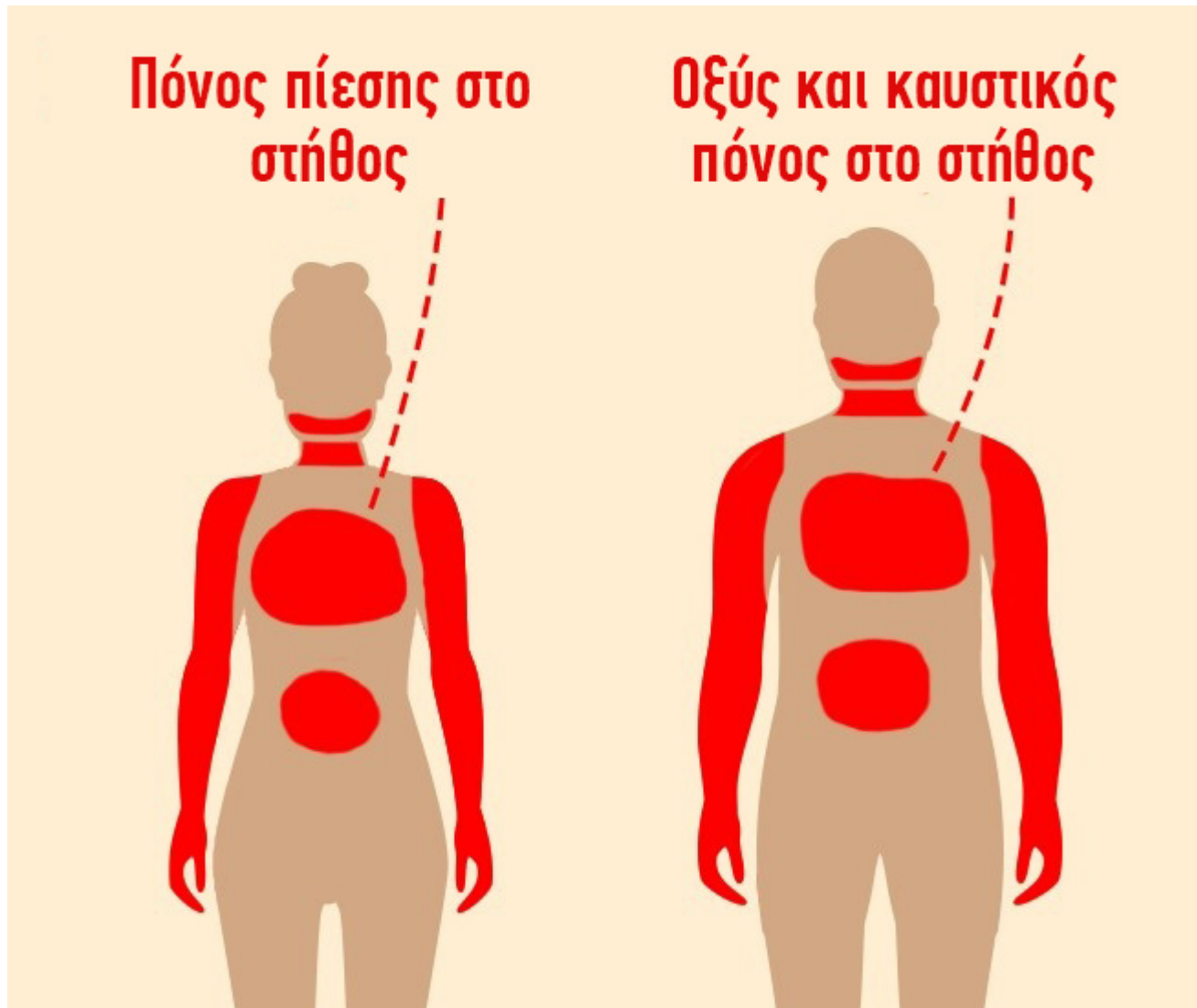
# Περιοχές εφίδρωσης



Η ασυνήθιστη ή η υπερβολική εφίδρωση, είναι ένα πρώιμο προειδοποιητικό σημάδι ενός εμφράγματος. Μπορεί να εμφανιστεί οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της νύχτας. Αυτό το σύμπτωμα επηρεάζει συχνότερα τις γυναίκες και συνήθως συγχέεται με τις εξάψεις ή τη νυχτερινή εφίδρωση της εμμηνόπαυσης.

Περιγραφή: Συμπτώματα γρίπης, υγρό δέρμα ή ιδρώτας που εμφανίζεται ανεξάρτητα από τη θερμοκρασία ή τη σωματική άσκηση. Ο ιδρώτας μοιάζει περισσότερος τη νύχτα και τα σεντόνια μπορεί να είναι βρεγμένα το πρωί.

## #1 Πόννοι στο στήθος



Άντρες και γυναίκες βιώνουν πόνους στο στήθος σε διάφορες εντάσεις και μορφές. Για τους άντρες, αυτό το σύμπτωμα αποτελεί το σημαντικότερο πρώιμο σημάδι μιας επερχόμενης καρδιακής προσβολής και δεν θα πρέπει να αγνοηθεί. Από την άλλη, εμφανίζεται μόνο στο 30% των γυναικών.

Περιγραφή: Ο πόνος στο στήθος μπορεί να επεκταθεί σε δυσάρεστες αισθήσεις και στα δύο χέρια (πιο συχνά στο αριστερό), το κάτω σαγόνι, τον αυχένα, τους ώμους

ή το στομάχι. Μπορεί να έχει προσωρινό ή μόνιμο χαρακτήρα.

**Πηγή:** [tilestwra.com](http://tilestwra.com)