

## أعراض شائعة عند النساء تنذر بالخطر بحصول النوبة القلبية



كشفت دراسة حديثة أن ما يقارب "40" بالمئة من النساء يعانين من أعراض مفاجئة في الأسابيع التي سبقت إصابتهم بالنوبة القلبية.

و بحسب بحث نُشر بمجلة "سيركوليشن"، فإن الأعراض الخمسة الأكثر شيوعاً التي أبلغت النساء عن التعرض لها في الشهر الذي سبق الإصابة هي:

-إجهاد غير عادي.

-اضطرابات النوم.

-ضيق في التنفس.

-عسر الهضم.

-القلق.

خلال النوبة القلبية، أبلغت النساء عن:

-ضيق في التنفس.

-ضعف عام.

-إجهاد غير عادي.

-عرق بارد.

-دوخة.

ما يمكنك القيام به لتقليل المخاطر

تقول روث جوس، ممرضة في مؤسسة القلب البريطانية، إن هناك الكثير من الأشياء التي يمكننا القيام بها جميعاً لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب:

الحفاظ على وزن صحي:

- يحسن صحة القلب والدورة الدموية.

- قم بإجراء تغييرات صغيرة وقابلة للتحقيق وطويلة الأجل، مثل تقليل أحجام الحصص وزيادة نشاطك البدني.

التحرك:

- من المهم حقاً لصحة قلبك أن تمارس 150 دقيقة من التمارين المعتدلة الشدة في الأسبوع.

- يمكن أن يكون النشاط عبارة عن المشي السريع أو البستنة أو ركوب الدراجات أو ممارسة الرياضة.

إدارة ضغط الدم:

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فمن الضروري الحفاظ على وزن صحي، والتوقف عن التدخين، وتقليل الملح والكحول، والحفاظ على النشاط البدني وتناول الأدوية الموصوفة.

إدارة نسب الكوليسترول:

الكوليسترول "الضار" يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب أو الدورة الدموية.

يمكنك المساعدة في إدارة مستويات الكوليسترول عن طريق الحد من كمية الدهون المشبعة التي تتناولها، وأن تكون أكثر نشاطًا واتباعا لنظام غذائي صحي ومتوازن.

الإقلاع عن التدخين:

- الإقلاع عن التدخين هو أكبر شيء يمكنك القيام به لمساعدة قلبك.

- المدخنون أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية مرتين تقريبا مقارنة بمن لم يدخنوا مطلقا.