

SENYALS QUE AVISEN D'UN INFART

8 octubre, 2018



Els científics s'han donat compte de que el cos envia senyals que conviden a pensar que en menys d'un més podem patir un infart.

Tots podem patir un infart de cor. Malgrat que el nostre estil de vida influirà a l'hora de tenir més o menys números per patir-lo. Si fumem, portem una dieta poc saludable, estem obesos, no fem exercici, consumim alcohol, tenim la pressió arterial alta, tenim diabetis,.., estarem exposats a patir un infart de miocardi.

El cos ens dona senyals abans de patir un atac de cor. Sovint no prestem atenció a aquests advertiments, per això seria bo tenir-los en compte per si els hi notem.

Cansament:

Si notes una fatiga inusual, estranya, pot ser un símptoma relacionat a un hipotètic atac de cor. Les dones són mes propenses a informar sobre aquest símptoma. Insistim, no és un cansament després d'un esforç esportiu, treball mental, si no un cansament intens, que no saps d'on ve. Si et canses per fer el llit, dutxar-se, feines habituals que no donen esgotament.

Dolor abdominal:

Mal d'estomac, nàusees, sensació d'inflor sense una explicació lògica. Els dolors abdominals abans d'un atac de cor solen tenir una naturalesa episòdica, disminueixen i després solen tornar per períodes curts de temps. La tensió física pot empitjorar aquests dolors d'estomac.

Insomni:

L'insomni també s'associa amb un major risc de cobriment de cor o accident cerebrovascular, més habitual entre les dones. L'insomni afegeix un alt nivell d'ansietat i distracció. Dificultat per iniciar el somni, mantenir-lo i despertar molt d'hora pel matí.

Dificultat per respirar:

La dispnea o tenir problemes per respirar és un símptoma. De la mateixa manera que ser incapaç de respirar profundament. De vegada passa sis mesos abans de tenir un atac de cor. Per regla general, és una senyal d'advertència d'una afecció mèdica. També pot anar acompanyat de presència de marejos.

Caiguda de cabell:

Perdre el cabell es considera altre indicador de risc de malaltia cardíaca. Sol afectar a homes majors de 50 anys, però algunes dones també poden estar en aquest grup de risc. La calvície s'associa amb un augment en el nivell de l'hormona cortisol.

Arítmies:

Les arítmies molt sovint van acompanyades d'un atac de pànic i angoixa, sobre tot entre les dones. Apareixen inesperadament i es revelen de manera diferent: arítmia (batec cardíac irregular) o taquicàrdia (augment de la freqüència cardíaca). El batec irregular del cor sol durar entre 1 i 2 minuts. Si no s'esvaeix, pot sentir marejos i fatiga extrema.

Sudoració excessiva:

És un a senyal d'advertència primerenca d'un atac cardíac. Pot succeir en qualsevol moment del dia o de la nit. Aquest símptoma afecta a les dones amb més freqüència i generalment es confon amb les suors típics de la menopausa. Aquesta sudoració va acompanyada de símptomes semblants a una grip,

pell humida o suor excessiva per la nit, deixant les sabanes humides de la suor, com quan ens passa al tenir febre.

Dolor al pit:

S'experimenten de diferents intensitat i formes. En els homes, aquest símptoma es refereix als primers signes importants d'un atac cardíac imminent que no ha de ser ignorat. Aquest dolor al pit, només afecta al 30 % de les dones. El dolor en el pit pot expandir-se donant lloc a sensacions incòmodes en un o ambdós braços (més sovint a l'esquerra), la mandíbula inferior, el coll, les espatlles o l'estomac. Pot ser de caràcter permanent o temporal.