# علامات بسيطة في جسدك قد تنذر بمرض "قاتل"

يعد مرض القلب من أكبر مسببات الوفاة في الولايات المتحدة، خاصة عندما يصاب المرء بنوبات قلبية قاتلة، لكن علامات في جسد الإنسان قد تحذره من هذه النوبات، مما قد يساهم في إنقاذ حياته.

ويحدث مرض القلب بسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. ورغم أن الكوليسترول جزء من تركيبة الإنسان إلا أن زيادة نسبته في الجسم قد تكون قاتلة.

والكوليسترول مادة شمعية تساعد في صنع أغشية الخلايا والهرمونات وفيتامين د، ويسبب نقصانها أو زيادتها خللا في الجسم.

ووفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، فإذا كنت تشعر بألم خفيف في ذراعيك وساقيك، فقد يكون هذا بمثابة تحذير.

كما أن ضعف العضلات، وتساقط الشعر، والجلد اللامع، والجلد البارد عند لمسه، وانخفاض النبض في القدمين أو غيابه، والجروح التي لا تلتئم في الساقين من ضمن هذه الأعراض التي تنذر بمشكلة في القلب. فإذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فمن الأفضل زيارة الطبيب.

ويشير المصدر إلى أن "هذه العلامة التحذيرية المبكرة للنوبة القلبية تحدث بسبب تراكم الكوليسترول في الأوعية الدموية".

ويحدث ارتفاع نسبة الكوليسترول نتيجة تناول الكثير من الأطعمة الدهنية واللحوم الحمراء والتدخين والأطعمة المقلية ومنتجات الألبان.