تتجاهلها النساء...علامة تحذيرية هامة للنوبة القلبية!

وتندرج النوبات القلبية تحت مظلة أمراض القلب والأوعية الدموية (CVD)، والتي تشير عموما إلى الحالات التي تشمل الأوعية الدموية الضيقة أو المسدودة. وقد يعاني الرجال والنساء من علامات تحذيرية مختلفة، وربما يشير الشعور بالتوعك مع الغثيان إلى وجود خطر على المرأة.

ولا تشعر النساء دائما بألم في منتصف الصدر عند تعرضهن لأزمة قلبية، كما تقول جين هيلس من Woman's Health.

وأضافت: "بدلا من آلام الصدر التقليدية التي يشعر بها الرجال غالبا، قد تشعر النساء بضيق التنفس والغثيان، وآلام الظهر وضيق أو انزعاج في الذراعين وشعور عام بالتوعك. وفي دراسة كبيرة شملت 1.1 مليون شخص أصيبوا بنوبات قلبية، لم تشعر 42% من النساء بأي ألم في الصدر. والنساء المصابات بالسكري لفترة طويلة قد يشعرن أيضا بالألم بشكل مختلف".

ويعد ألم الصدر أكثر علامات النوبة القلبية شيوعا لدى كل من الرجال والنساء. ولكن النساء أكثر

عرضة من الرجال للإصابة بضيق في التنفس وآلام في الظهر أو الفك والغثيان.

وقد يكون هذا هو السبب في أن بعض النساء المصابات بنوبة قلبية يتجاهلن في البداية أعراضهن على أنها علامات على الإنفلونزا، أو بعض الأمراض الأخرى الأقل رعبا. وما يزيد الأمور تعقيدا، حقيقة أن النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بما يعرف بالنوبات القلبية الصامتة.

لذا، ينبغي التحدث إلى أخصائي طبي إذا كان الغثيان مصحوبا بأعراض نوبة قلبية.

ولكن لمجرد شعورك بالغثيان، فهذا لا يعني بالضرورة أنك مصاب بمرض في القلب.

ومن الشائع جدا الشعور بالغثيان - خاصة بعد تناول أطعمة معينة أو قضاء وقت طويل جدا في درجات حرارة دافئة.

ويمكن تقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية عن طريق إجراء بعض التغييرات الصغيرة في النظام الغذائي أو نمط الحياة.

ويلعب النظام الغذائي الصحي للقلب دورا محوريا في الحفاظ على صحة قلبك، بما في ذلك حمية البحر الأبيض المتوسط الغنية بالخضروات والفواكه والبقوليات والمكسرات والفاصولياء والحبوب والأسماك والدهون غير المشبعة مثل زيت الزيتون. وعادة ما يتضمن تناول كميات منخفضة من اللحوم ومنتجات الألبان.

وهناك عدد كبير من الأدلة التي تشهد على الفوائد الصحية للنظام الغذائي، ولكن من أبرز النتائج أنه يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب إلى النصف تقريبا، وفقا لدراسة قدمت في الجلسة العلمية السنوية الرابعة والستين للكلية الأمريكية لأمراض القلب.

ووجدت الدراسة أن البالغين الذين اتبعوا حمية البحر الأبيض المتوسط، كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب بنسبة 47% على مدى فترة 10 سنوات، مقارنة بالبالغين المماثلين الذين لم يتبعوا النظام الغذائي.

المصدر: إكسبريس