في الطقس البارد… إليك 5 أعراض مبكرة قد تشير لنوبة قلبية

تزداد حالات النوبات القلبية شيوعاً في الشتاء، بسبب إجهاد القلب الناتج عن الطقس البارد.

وتعرّف على "5" علامات تحذيرية مبكرة يجب ألا تتجاهلها لحماية صحة قلبك خلال هذا الموسم:

ألم أو انزعاج في الصدر

يُعد ألم أو انزعاج الصدر أخطر مؤشر تحذيري من النوبة القلبية، وهو الأكثر انتشاراً. يمكن وصفه بضغط أو ضيق أو ثقل أو انقباض في منتصف الصدر أو جانبه الأيسر. خلال فصل الشتاء، قد يُخلط بين هذه المعاناة والحموضة، أو عسر الهضم، أو الشعور بالبرد، مع أن إهمال الحالة قد يُودي بحياة البعض.

ضيق التنفس

من المؤشرات التحذيرية الأخرى صعوبة التنفس؛ خصوصاً خلال الراحة أو القيام بنشاط خفيف. في درجات الحرارة المنخفضة، قد يُعتقد خطأ أن ضيق التنفس ناتج عن هواء بارد، ولكنه قد يشير إلى أن القلب يبذل جهداً كبيراً لضخ الدم. إذا شعرت فجأة بصعوبة في التنفس مصحوبة بألم في الصدر، فهذه حالة

طارئة.

إرهاق غير طبيعي

قد يُشكّل الشعور بإرهاق غير طبيعي بعد القيام بأنشطة بسيطة، مثل المشي أو صعود السلالم، خطراً. خلال فصل الشتاء، يُمكن أن يُعزَى الإرهاق إلى الكسل، وتقلبات المزاج الموسمية، وغياب ضوء الشمس، إلا أن الإرهاق المفرط وغير المبرر قد يكون مؤشراً على نقص تدفق الدم إلى القلب. وهو عرض شائع لدى النساء في حالات النوبة القلبية.

ألم في أجزاء أخرى من الجسم

ليس بالضرورة أن يكون ألم النوبة القلبية في الصدر. فقد ينتشر إلى الكتفين، والذراعين (وخصوصاً الذراع اليسرى)، وأسفل الظهر، والرقبة، والفك، أو حتى أعلى المعدة. قد يكون تصلب العضلات أكثر شيوعاً في الطقس البارد؛ ومع ذلك، فإن الألم الذي يحدث غالباً ما يكون عميقاً، ومنتشراً، وغريباً في نوعيته وطبيعته؛ لذلك لا يمكن تجاهله.

التعرق البارد والغثيان أو الدوار

يُعد الدوار والتعرق البارد أو الغثيان المفاجئ من الأعراض الجسدية الأخرى للنوبة القلبية. خلال فصل الشتاء، قد يختلط الأمر على البعض مع البرد أو الجفاف، ولكن مع وجود علامات أخرى دالة، قد تُشير هذه الحالات إلى أمر يهدد الحياة. تدل هذه الأعراض على فشل القلب في ضخ الدم بشكل كافٍ إلى أجزاء أخرى من الجسم، مثل الدماغ.