

Cum prevenim și recunoaștem infarctul?



Temperaturile scăzute reprezintă pentru cardiaci o adevărată încercare. Vremea rece poate declanșa apariția unor probleme grave, cea mai periculoasă fiind infarctul. Acesta are simptome multiple, dar cea mai relevantă este durerea în spatele sternului ce durează de obicei mai mult de 15-30 de minute, fiind însoțită adesea – dar nu neapărat! – de senzația de greutate pe piept. Durerea se răspândește de la piept la gât, maxilar, unul sau ambele brațe și umeri, și nu trece la repaus. Mai pot apărea transpirații, respirație sacadată,

greață sau vomă, amețală, bătăi rapide și neregulate ale inimii, senzația de panică intensă. Frigul poate provoca înmulțirea atacurilor de cord cu până la 30%, în special datorită creșterii tensiunii arteriale și a nivelului colesterolului. Medicii atrag atenția că siesta crește riscul de infarct! Un studiu publicat de „International Journal of Epidemiology” arată că somnul de după-amiază dublează riscul de atac de cord, din cauza secreției crescute de catecolamine care apare după trezire. Pentru a se feri de asemenea

episoade, cardiicii care nu suferă de alte afecțiuni ar trebui să consume 10 grame de alcool zilnic (un pahar de vin, o sticlă de bere, o cupă de șampanie sau un pahărel de țuică), dar nu mai mult!, protejându-și astfel inima pe termen lung. Un alt factor protector, prin prevenirea creșterii colesterolului rău, îl reprezintă nucile, arahidele și alunele, spun cercetătorii de la Universitatea Penn State din Pennsylvania, care recomandă o “doză” pe zi. Iarna, vasele de sânge se contractă și se îngustează, provocând creșteri ale tensiunii arteriale și unele întreruperi ale aprovizionării cu sânge. Dacă întreruperea (ischemia) e în zona inimii și de scurtă durată, apar durerile de tip anginos. Simptomele anginei pectorale debutează cu durere localizată inițial la mijlocul toracelui, care deseori iradiază către mâini, gât sau chiar către abdomen. E resimțită ca o gheară în piept. Din cauza asocierii cu senzația de arsură, este confundată uneori cu o indigestie. De fiecare dată însă, la aceeași persoană durerea are aceeași localizare și iradiere. Durerea anginoasă durează cel mult 5 minute și poate fi declanșată nu doar de frig, ci și de o masă bogată, o emoție puternică, efortul de a scăpa de constipație, ba chiar și de medicamentele luate pentru a ne desfundă nasul! Ea poate fi însoțită de anxietate, stare de oboseală, transpirații reci, tulburări de vedere și dispare la repaus. Cei care au frecvent crize de angină noaptea trebuie să doarmă cu capul sau chiar cu toracele mai ridicat, ușurând astfel efortul inimii de a pompa sângele prin vene. Dacă simțiți apariția unei crize anginoase, opriți-vă din orice activitate, așezați-vă și țineți o aspirină întreagă sub limbă. De cele mai multe ori, infarctul este rezultatul unui cheag de sânge pe care aspirina îl face să dispară. Cardiicii trebuie să aibă la îndemână și nitroglicerina, pe care o pot ține sub limbă sau înghiți, în cazul atacului de cord.