

## درد قفسه سینه؛ مهمترین علامت سکته قلبی

متخصص قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه درد قفسه سینه مهم ترین علامت سکته قلبی است، افزود: هر دردی در ناحیه قفسه سینه نشان دهنده سکته قلبی نیست اما می تواند به عنوان زنگ خطر در نظر گرفته شود.

به گزارش وبدا، دکتر نکیسا خوانساری، اظهار داشت: دردهای ناشی از سکته قلبی معمولاً هنگام فعالیت بدنی مانند راه رفتن یا بالا رفتن از پله رخ می دهند و ممکن است به فک، شانه ها، دست ها یا نواحی شکم انتشار پیدا کند؛ همچنین درد همراه با تعریق سرد از نشانه های جدی محسوب می شود و نیاز به بررسی فوری دارد.



وی ادامه داد: پرهیز از رژیم های غذایی ناسالم، عدم مصرف نوشیدنی های گازدار و الکل و حفظ فعالیت بدنی روزانه از عوامل کلیدی پیشگیری از سکته قلبی و از سوی دیگر کمبود فعالیت بدنی، رژیم غذایی نامناسب و فشارهای روانی و عاطفی از جمله مهم ترین عوامل خطر در بروز سکته قلبی هستند.

دکتر خوانساری مصرف سیگار و قلیان، چاقی، دیابت، فشارخون بالا و سابقه خانوادگی بیماری های قلبی را موجب افزایش خطر سکته قلبی دانست و گفت: افراد با رعایت رژیم غذایی سالم شامل مصرف میوه، سبزیجات، فیبر و روغن های سالم، کنترل قند و فشارخون، انجام حداقل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه و پرهیز از مصرف دخانیات می توانند سلامت قلب و عروق خود را ارتقا دهند.

این متخصص قلب و عروق با تاکید بر لزوم کاهش استرس و غربالگری های منظم برای افراد در معرض خطر به ویژه مردان بالای ۴۵ سال و زنان بالای ۵۵ سال، به روش های تشخیصی مانند نوار قلب، اکوکاردیوگرافی و استرس کاردیوگرافی اشاره و خاطرنشان کرد: با آنژیوگرافی، درمان دارویی یا جراحی می توان از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد.

وی در پایان تاکید کرد: توصیه می کنیم افراد دارای سابقه درد قفسه سینه یا بیماری قلبی خانوادگی از سن ۴۰ سال به بالا به غربالگری قلب اقدام کنند.