

Сердечно-сосудистые заболевания – это основная причина смерти в США. Издание EatingWell поговорило с шестью врачами, чтобы узнать, какие симптомы указывают на проблемы с сердцем.

Боль или дискомфорт в груди. Хотя не всякая боль в груди может быть связана с сердцем, игнорировать её может быть опасно для здоровья, говорит Блен Тесфу, доктор медицины. С этим соглашается и доктор медицины Ченг-Хан Чен, сертифицированный интервенционный кардиолог и медицинский директор программы Structural Heart в медицинском центре MemorialCare Saddleback.

Одышка. Если вы ощущаете её при выполнении обычных действий (лежании, переноске продуктов, ходьбе по лестнице), это может быть тревожным признаком. Если вы заметили, что у вас внезапно появилась одышка, которая со временем не проходит, лучше перестраховаться и сходить к врачу. По словам Тесфу, это состояние может указывать на застойную сердечную недостаточность или клапанное заболевание.

Нерегулярное или учащённое сердцебиение. Если у вас есть ощущение учащённого сердцебиения (по-другому это называется пальпитацией), особенно во время физической нагрузки, то это может говорить о наличии серьёзного скрытого заболевания сердца. Это может быть и аритмия – нерегулярное сердцебиение. Если его не лечить, то оно может повысить риск возникновения инсульта или остановки сердца.

Отёки ног/лодыжек. Отёк обеих ног, который не спадает несколько дней, особенно если он сопровождается учащённым сердцебиением, одышкой, усталостью, – это сигнал, что нужно идти к врачу.



Getty Images. EatingWell design

Высокое кровяное давление. Со временем оно может навредить здоровью и повысить шансы на развитие проблем с сердцем, отмечает Майкл Росс Макдональд, доктор медицины, старший кардиолог в Harley Street Heart and Vascular Centre. По словам доктора медицинских наук Серджиу Дарабант, кардиолога в Институте сердца и сосудов Майами, у людей с высоким артериальным давлением, диабетом или повышенным уровнем холестерина больше шансов на развитие болезней сердца.

Необъяснимые головокружение или усталость. На проблемы с сердцем могут указывать необъяснимая дурнота, головокружение, постоянная усталость, туман в голове или проблемы с концентрацией.

Другие проблемы со здоровьем. Люди, страдающие гипертонией, диабетом или имеющие высокий уровень холестерина, чаще сталкиваются с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Также повышают этот риск такие состояния, как болезни почек, апноэ во сне, хроническая обструктивная болезнь лёгких, мерцательная аритмия,

Боль или дискомфорт в груди и другие признаки, что вам пора к
кардиологу

заболевание периферических артерий и избыточный вес или ожирение.

Случаи болезней сердца в семье. Это ещё один фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.