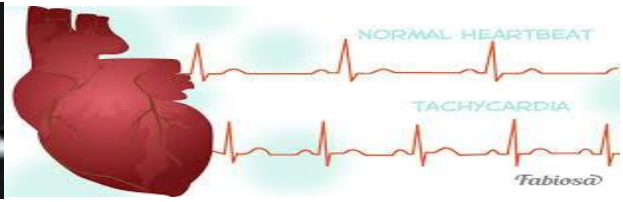


## « با تمام وجود از سلامت قلب مراقبت کنید »

## نشانه های هشدار حمله قلبی



بعضی از حمله های قلبی ناگهانی و شدید است. اما اغلب حمله های قلبی با یک درد یا ناراحتی خفیف در مرکز یا سمت چپ قفسه سینه شروع می شود. اغلب افرادی که تحت این شرایط قرار می گیرند، نمیدانند چه اقدامی باید انجام دهند لذا ، مدت طولانی را بدون دریافت کمک های درمانی سپری میکنند. و گاهی همین نشناختن علائم حمله قلبی و تاخیر در درمان آسیب های جدی به عضله قلب میزند.

### نشانه های یک حمله قلبی را بشناسید:

**ناراحتی در قفسه سینه:** اغلب حمله های قلبی سبب ناراحتی در وسط قفسه سینه و زیر جناغ می شوند که بیش از چند دقیقه طول می کشد ، و ممکن است با فعالیت شروع و با استراحت بر طرف شود و گاهی بعد از بهبودی نسبی دوباره ایجاد شوند. این ناراحتی میتواند احساس فشار ناراحت کننده روی سینه ، احساس پری یا درد در سر معده (درد اپیکاستر) سوزش شدید روی سینه باشد.

**ناراحتی در سایر مناطق بالاتنه:** علائم می تواند شامل درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو ، پشت بین دو کتف، گردن ، فک تحتانی یا سوزش سر معده و یا دردشانه ها باشد.

این علائم معمولاً همراه احساس ناراحتی در قفسه سینه است ولی گاهی به تنهایی نیز ظاهر می شوند.

تنگی نفس با یا بدون ناراحتی در قفسه سینه به خصوص هنگام فعالیت. سایر نشانه های حمله قلبی شامل عرق سرد، تهوع یا سبکی سر است، و در افراد سالمند گاهی با علائمی مانند توهم بروز می کند. اما زنان علائمی همچون " تنگی نفس، تهوع و درد پشت یا فک را بیشتر تجربه می کنند.

اگر هر یک از این نشانه ها را تجربه کردید، که از بین می رود و دوباره ظهور می کند ، فوراً " با مرکز فوریت ها تماس بگیرید.

اگر مرکز فوریت ها پاسخ ندهد، خودتان به کمک دوستان اقدام کنید.



با تدبیر، اثرگذاری و همدلی از سلامت قلب خود، خانواده و جامعه مراقبت کنید.