

منها تورم في الكاحل... (6) علامات تشير لمشكلة صحية في القلب



ينبض القلب 100 ألف مرة يومياّ لضخّ نحو 8 لترات من الدم تقريباّ في جميع أنحاء الجسم نافلاً الأكسجين والمواد المغذية حتى تعمل الأعضاء والعضلات.

وأشار توني هيغرتي، مدير كلية الطب في جامعة مانشستر، وفقاً لموقع "تلغراف"، إلى الأعراض التي يجب أن تكون على دراية بها لمعرفة إذا كانت هناك خطورة على عضلة القلب.

1- تواجه صعوبة في الإمساك بالأشياء

يقول هيغرتي إنه: "عندما تمسك بشيء ما، فإن القلب السليم يرسل دماً وأكسجيناً إضافيين إلى العضلات اللازمة للإمساك. وإذا كان القلب يعاني من مرض، فإن إمدادات الدم إلى عضلة القلب تكون غير فعالة". مضيفاً: "لذلك، فإن عضلاتك تضعف وقوة قبضتك تتقلص".

ويتابع: "قد يلاحظ شخص أن قوة قبضته قد ضعفت إذا كان يجد صعوبة في الإمساك بالأشياء كالمعتاد، مثل

أكياس التسوق أو علب الحليب. إذا كان ضعف قوة القبضة هو العرض الوحيد، فلا داعي للذهاب إلى الطبيب، لكن إذا ترافق مع أعراض أخرى مثل ضيق التنفس وألم الصدر، يجب الذهاب للطبيب فوراً".

2- الشعور بألم مشابه لعسر الهضم

يحذر هيغرتي أن الإحساس المؤلم بالحرقة في الصدر قد يكون مجرد علامة على عسر الهضم، لكن في الوقت نفسه قد يكون مؤشراً على مشكلة في القلب، موضحاً: "أحياناً يشعر الناس بألم في الصدر، ويعتقدون أنه عسر هضم، بينما يأتي فعلياً من القلب. ومن الصعب التمييز بين الاثنين، لأن الأعصاب التي تزود المعدة والقلب متشابهة".

وأضاف: "إحدى الطرق للتمييز بينهما هي أن ألم الصدر الناجم عن مشكلة في القلب يحدث عادة أثناء ممارسة الرياضة، ويختفي عند الراحة، بينما يحدث عسر الهضم عادةً بعد تناول الوجبات فقط".

3- الشعور باختناق

الذبحة الصدرية هي نوع من ألم الصدر الناجم عن ضيق الشرايين، ما يقلل تدفق الدم إلى القلب، ويمكن أن يؤدي إلى إحساس بالاختناق أو شعور بالضيّق أو الألم في الحلق.

ويوضح الطبيب: "عدم قدرة القلب على ضخ كمية كافية من الدم إلى العضلات يسبب تراكم حمض اللبنيك، ما يؤدي إلى شعور باختناق في الحلق".

4- تورم في الكاحل

يظهر تورم الكاحلين عادة لدى المرضى الذين يعانون من فشل القلب حيث لا تستطيع عضلة القلب ضخ الدم بشكل فعال إلى الدورة الدموية وتزويد جميع الأنسجة الحيوية في الجسم.

ويقول هيغرتي: "إذا وقف لأي فترة زمنية، سيتسرب السائل من الأوعية الدموية ويتجمع حول الكاحلين، وهو عرض من أعراض فشل القلب. ومع ذلك، يجب ذكر أن بعض الأدوية قد تسبب تورم الكاحلين، بالإضافة إلى زيادة الوزن والدوالي".

تسبب التغيرات في الشرايين التي تزود الساقين بالدم تراكم حمض اللبنيك في العضلات، ما يؤدي إلى الشعور بالألم، وهي علامة على مرض في الشرايين، وتظهر في الغالب لدى المدخنين أو من يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو زيادة مستويات الكوليسترول.

ويشير هيغرتي إلى أن: "الألم عادة ما يكون في الساق خلف الركبة، أو أحياناً في باطن القدم"، مضيفاً: "بعض المرضى يمكنهم المشي نصف كيلومتر، ثم يبدأ الألم، بينما يشعر آخرون به بسرعة كبيرة ويتسارع لدرجة أنهم لا يستطيعون القيام بأي شيء".

ويؤكد: "إذا استمر الألم، حتى أثناء الراحة، فهذا مشكلة حرجة تتطلب استشارة طبيب".

6- ألم في الكتف أو الذراع أو الفك

يمكن أن يظهر الألم المرتبط بالقلب عبر الأعصاب التي تزود الكتف والذراعين والفك، ما يعني أن مشاكل القلب يمكن أن تظهر كآلام أقل خطورة.

كيف تحمي قلبك؟

ينصح توني هيغرتي بممارسة التمارين الرياضية بانتظام، واتباع نظام غذائي متوازن، يشمل كثيراً من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، والحد من استهلاك السكر والملح والدهون المشبعة والابتعاد عن التدخين.