

## **Atacul de Cord – Simptome, factori de risc**

Un atac de cord apare atunci când fluxul de sânge către inimă este blocat din cauza unei acumulări de grăsime, colesterol și alte substanțe, care formează o placă în arterele coronare, cele care alimentează inima. Placa, în cele din urmă, se rupe și formează un cheag. Fluxul sanguin întrerupt poate afecta o parte din mușchiul inimii. Un atac de cord, denumit și infarct miocardic, poate fi fatal, însă tratamentul oferit persoanelor care suferă de afecțiuni cardiace, s-a îmbunătățit dramatic de-a lungul anilor.

### **Simptomele frecvente ale unui atac de cord includ:**

- Presiune, senzație de apăsare sau durere în piept sau în brațe care se pot răspândi pe gât, pe maxilar sau în spate;
- Greață, indigestie, arsuri la stomac sau dureri abdominale;
- Dificultăți de respirație;
- Transpirație rece;
- Oboseală și amețală bruscă.

**Nu toate persoanele care suferă un atac de cord reacționează în același mod sau au aceeași severitate a simptomelor. Unele persoane au dureri ușoare, în timp ce altele întâmpină dureri severe.**

Unele atacuri de cord apar brusc, însă pentru mulți apar simptome de avertizare cu câteva ore, zile sau chiar săptămâni în avans. Cel mai frecvent avertisment ar putea fi dat de durerea toracică recurentă care este declanșată la efort și ușurată prin repaos.

**Dacă simțiți unul dintre simptomele menționate mai sus, adresați-vă de urgență medicului dumneavoastră.**

### **Factorii de risc includ:**

**Vârsta** – Bărbații în vârstă de 45 de ani sau mai mult și femeile peste 55 de ani sunt mai susceptibili de a avea un atac de cord.

**Consumul de tutun** - Acest factor de risc include atât fumatul pe timp îndelungat, cât și fumatul pasiv, adică expunerea pe termen lung la fumul de tutun.

**Tensiunea arterială crescută** - În timp, tensiunea arterială ridicată poate deteriora arterele care alimentează inima. Tensiunea arterială ridicată care apare în alte condiții, cum ar fi obezitatea, colesterolul ridicat sau diabetul, poate mări riscul unui atac de cord, de aceea este important să vă adresați medicului dacă știți că aveți probleme cu tensiunea.

**Nivelul ridicat de colesterol sau de trigliceride din sânge** - Un nivel ridicat al lipoproteinelor cu densitate scăzută (LDL) cunoscute drept colesterolul "rău" poate îngusta arterele, iar nivelul ridicat de trigliceride, un tip de grăsimi din sânge provenite ca urmare a dietei dumneavoastră, vă poate crește și mai mult riscul de a suferi un atac de cord.

**Obezitatea** - Obezitatea este asociată cu niveluri ridicate ale colesterolului din sânge și niveluri ridicate ale trigliceridelor, hipertensiune arterială și diabet zaharat. Pierzând doar 10% din greutatea corporală, puteți scădea riscul unui atac de cord.

**Diabet** - Persoanele care suferă de diabet și care, în același timp, nu acordă atenție dietei zilnice, pot avea un risc mai ridicat de a suferi, în timp, un atac de cord.

**Istoricul familial** - Dacă frații, părinții sau bunicii dumneavoastră au suferit atacuri de inima timpurii (la vârsta de 55 de ani pentru rudele de sex masculin și până la vârsta de 65 de ani pentru rudele de sex feminin), este posibil să aveți un risc crescut, de aceea este important să acordați atenție unui stil de viață sănătos.

**Lipsa activității fizice** - Persoanele inactive, care nu efectuează exerciții fizice în mod regulat, sunt mai predispuse la creșterea nivelului de colesterol din sânge și a obezității, ceea ce poate duce în timp la complicații cardiace.

**Stresul** - Oamenii sunt diferiți, iar corpul nostru răspunde diferit la situațiile stresante. Stresul pe perioade îndelungate, în combinație cu alți factori de risc, poate determina probleme cardiace și poate conduce chiar la apariția unui atac de cord, de aceea este important să aveți un echilibru interior și să acordați atenție la modul în care gestionați perioadele stresante din viața dumneavoastră.

**Utilizarea de droguri** - Utilizarea drogurilor, cum ar fi cocaina sau amfetaminele, poate declanșa un spasm al arterelor coronare care poate conduce la apariția unui atac de cord.

**Unele afecțiuni autoimune**, cum ar fi artrita reumatoidă sau lupusul pot crește, în timp, riscul apariției unui atac de cord.

### **Primul ajutor în caz de atac de cord sau infarct miocardic**

Un atac de cord este o urgență medicală. Se va suna imediat serviciul de urgență în cazul în care o persoană suferă un infarct miocardic.

În cazul majorității persoanelor, simptomele unui atac de cord apar abia după 3 ore de la declanșarea acestuia. Mulți pacienți își pierd viața înainte de a ajunge la spital.

Cu cât se intervine mai repede, cu atât cresc șansele de supraviețuire. Tratatamentul medical prompt scade șansele afectării cardiace.

### **Când o persoană suferă un atac de cord poate experimenta oricare dintre următoarele manifestări:**

- modificări ale tonusului mental - mai ales la vârstnici;
- durerere în piept fie sub forma unei presiuni, apăsări sau senzație de plenitudine, localizată în centrul pieptului dar și în zona maxilarului, umăr, brațe, spate, stomac. Durerile toracice se pot manifesta în crize de câteva minute care dispar și reapar;
- transpirație rece;
- amețeli;
- greață (mai frecvent întâlnită la femei);
- amorțeală, dureri, furnicături în brațul stâng;
- scurtarea respirației;
- slăbiciune sau oboseală, întâlnită mai ales la vârstnici.

Scăderea sau lipsa fluxului de sânge afectează parțial sau total mușchiul inimii. Un infarct miocardic, în general, provoacă dureri în piept cu o durată mai mare de 15 minute, dar posibil să nu aibă nici un simptom. Mulți dintre cei care au experimentat un atac de cord au manifestat semne de avertizare cu câteva ore, zile sau chiar săptămâni în avans. Semnele de avertizare timpurie ale unui atac de cord s-ar putea desfășura sub forma unor episoade de durere toracică ce debutează în timpul activității fizice și care se ameliorează în repaus.

### **Măsuri de prim ajutor în cazul în care o persoană ar putea avea un atac de cord:**

- se va suna serviciul medical de urgență cât mai repede de la declanșarea simptomelor;
- cel în cauză se va odihni, va sta așezat și va încerca să-și păstreze calmul;
- se va lua nitroglicerina cât mai rapid dacă apar deja simptomele infarctului miocardic și dacă medicamentul a fost prescris de medic;
- se va mesteca și înghiți o aspirină (dacă nu aveți alergii la acest medicament);
- celui aflat în pericol i se va face resuscitare cardiopulmonară: respirație gură la gură și comprimare în zona pieptului. Medicii de la serviciul de urgență vor oferi indicații pentru realizarea corectă a procedurilor de prim ajutor, până la sosirea ambulanței.

### **Ce nu se va face când o persoană suferă de atac de cord:**

- nu se va lăsa singură persoana care are suferă un infarct, decât dacă este absolut necesar, pentru a se cere ajutor;
- nu se va permite bolnavului să nege simptomele și chiar dacă acesta protestează, se va solicita serviciul de urgență;

- nu se va aștepta pentru a vedea dacă simptomele dispar;
- nu se va oferi nici un medicament pacientului cu excepția celor prescrise de medic pentru afecțiunile cardiovasculare.

Sursa informațiilor:

[www.affidea.ro](http://www.affidea.ro)

[www.sfatulmedicului.ro](http://www.sfatulmedicului.ro)