



Проверьтесь. Возможно, вам срочно надо к врачу.

Каждый год болезни сердца убивают до 18 миллионов человек всех возрастов. Львиную долю этих смертей можно было бы предотвратить

если вовремя предположить проблему и обратиться к врачу.

К сожалению, это не так просто. Сердечные сбои нередко маскируются под лёгкое недомогание или особенности организма. Вот список не всегда очевидных симптомов, которые указывают на возможные заболевания сердца.

Внимание! Особенно бдительными стоит быть людям старше 60 лет, а также тем, кто имеет лишний вес, диабет, гипертонию или высокий уровень холестерина.

1. Дискомфорт в груди

Эксперты авторитетного медицинского ресурса WebMD называют это самым распространённым признаком проблем с сердцем.

Чётко описать ощущение невозможно. Кто-то чувствует лёгкую боль, кто-то — давление или стеснение, другие жалуются на жжение или пощипывание... В любом случае, если вы время от времени ощущаете в грудной клетке что-то необычное, необходимо как можно быстрее обратиться к терапевту и получить направление на электрокардиограмму и УЗИ сердца.

Так дают знать о себе заболевания сосудов, снабжающих наш главный орган кровью, или развивающийся сердечный приступ.

Если боль сильная и длится дольше нескольких минут, немедленно вызывайте скорую.

Есть и хорошие новости: в 80–90% случаев боль в груди не связана с сердцем. Но чтобы удостовериться в этом, лучше побыстрее навестить врача.

2. Потеря аппетита, тошнота, боль или тяжесть в желудке

Конечно, расстройства желудка у вас могут быть по многим причинам, которые не имеют отношения к сердцу. Однако иногда нелады с пищеварением бывают спровоцированы тем, что пищеварительная система получает меньше крови, чем обычно. А ухудшившийся кровоток — признак плохой работы сердца.

Если вас подташнивает без видимых причин и особенно если вы наблюдаете дискомфорт в груди и другие симптомы из этого списка, поход к терапевту — обязателен!

3. Боль, отдающая в левую руку

Нервы, идущие от сердца, и нервы, идущие от левой руки, посылают сигналы в одну и ту же область мозга. В результате мозг не всегда правильно понимает, что же именно болит — сердце или конечность.

Если вы перенапрягли левую руку на тренировке, ударились ею или просто неудачно махнули, неприятные ощущения совершенно предсказуемы. Но если боль такой локализации, да ещё и сильная, возникает без видимых причин, это повод для тревоги. Медики называют её классическим симптомом [инфаркта](#).

Американская кардиологическая ассоциация рекомендует вызывать скорую, если внезапная боль в левой руке не проходит или усиливается в течение нескольких минут.

Если ощущение более кратковременно, но знакомо, обязательно навестите врача.

4. Боль в зубах или нижней челюсти

Ещё один пример, когда мозг не в состоянии точно идентифицировать, что же именно болит — сердце или зубы. К счастью, в большинстве случаев зубная или челюстная боль имеют относительно безопасное происхождение: кариес, или вы потянули челюсть, или вас продуло... Но если причин вроде бы нет, а зубы регулярно ноют, стоит провериться у кардиолога.

В клинической практике зафиксированы случаи, когда людям удаляли зуб за зубом, пытаясь избавить их от боли, которая на самом деле была признаком сердечных нарушений.

5. Короткие головокружения или чувство, будто вы теряете ориентацию в пространстве

Есть много причин, способных вызвать мгновенную слабость. Например, вы давно не ели. Или слишком резко встали с дивана после долгого сидения.

Но если подобные [ощущения](#) возникают регулярно, постарайтесь как можно быстрее попасть к врачу. Они говорят о том, что сердце не справляется с перекачиванием крови к мозгу. Это может быть симптомом приближающегося инсульта.

6. Постоянная усталость

Слабое сердце не может обеспечить полноценное кровообращение. Из-за этого органы и ткани начинают испытывать дефицит питательных веществ и кислорода. Чтобы выжить, организм уменьшает кровоснабжение менее важных органов — в первую очередь конечностей, и направляет кровь к более важным — сердцу, мозгу, лёгким. Ну а конечности...

Вам становится сложно выполнять привычные действия — например нет сил принять душ, тяжело помыть посуду, кажется невероятно сложным подняться по лестнице. И даже отдых не приносит бодрости, по-прежнему «лень пальцем пошелевить».

Если подобная ситуация вам знакома и длится уже несколько дней и дольше, проконсультируйтесь с кардиологом, чтобы не пропустить нарастающие проблемы с сердцем.

7. Отеки ног

Из-за нарушенного кровообращения в конечностях нарушается и лимфоток — выведение жидкости из тканей. Особенно страдают от этого ноги. Жидкость скапливается под кожей, появляются отёки.

Если отёчность ног стала вашей постоянной проблемой, консультация на эту тему с терапевтом или кардиологом обязательна.

8. Затянувшийся кашель

В большинстве случаев кашель — обычный спутник [простуды](#). Но если от неё вы благополучно избавились пару-тройку недель назад, а этот симптом никак не проходит, это однозначное показание обратиться к врачу.

Затянувшийся кашель может быть спутником аллергии или, положим, бронхита (что тоже, прямо скажем, не весело). Но иногда его провоцирует и сердечная недостаточность, которая затрудняет отток влаги из лёгких.

Характерным признаком «сердечного» кашля является выделяющаяся при нём розоватая или белая слизь. Если заметили нечто подобное — бегом к кардиологу!

9. Немотивированная одышка

Одышка — первый признак того, что кислорода в крови мало. Чаще всего причиной становятся физические нагрузки. Мышцам для работы необходимо много кислорода и они буквально высасывают его из крови. Чтобы компенсировать эту потерю, мозг даёт лёгким команду побыстрее дышать.

Также к одышке могут приводить лишний вес, сидячий образ жизни, стресс, нахождение в душном помещении...

Но если такой симптом появляется без видимых причин и чаще, чем раньше, а особенно если это сопровождается постоянной усталостью, дискомфортом в груди и другими признаками из нашего списка, вам точно пора к кардиологу.

Есть серьёзная вероятность, что недостаток кислорода вызван ухудшившимся кровообращением, в свою очередь вызванным нарушениями в работе сердца.

10. Громкий храп

Похрапывать во время сна, в общем-то, нормально. Но если вы храпите слишком громко, это может быть признаком апноэ — непродолжительной остановки дыхания во время сна.

Апноэ оказывает разрушительное действие на сердечно-сосудистую систему. Во-первых, оно приводит к гипоксии сердечной мышцы. Во-вторых, апноэ увеличивает риск развития гипертонии (повышенного кровяного давления), которая дополнительно затрудняет работу главного органа человека. В итоге перегруженная сердечно-сосудистая система в любой момент может дать сбой.

Поэтому апноэ необходимо лечить. Как — спросите для начала у терапевта.

11. Учащённое и/или нерегулярное сердцебиение

Ощущение, что сердце выпрыгивает из груди, испытывал каждый влюблённый или, например, спринтер. Во время волнения или серьёзных физических нагрузок оно нормально.

Но если сердце принимается «выпрыгивать» без особых причин или вы чувствуете, что оно пропускает удары, это верный признак проблем. Так что срочно отправляйтесь к врачу.