



**Savoir reconnaître ces signaux à temps peut être essentiel pour prévenir les crises cardiaques et éviter une issue fatale. Il existe des problèmes de santé très graves. Parmi eux, sans aucun doute, on retrouve les problèmes d'ordre cardiaque.**

Parfois, simplement en écoutant votre corps, vous pourriez éviter les problèmes de santé tels qu'une crise cardiaque. Et même si vous ne le croyez pas, un mois avant qu'elle ne se produise, votre corps commence à vous avertir. Voici les huit symptômes que vous pourrez remarquer. Si vous êtes dans cette situation, consultez votre médecin dès que possible.

### **1. Fatigue**

La fatigue est un problème que nous pouvons souvent ressentir sans que ce soit un symptôme de quelque chose de si grave. Cependant, nous devons y faire attention. Ce symptôme précurseur d'une crise cardiaque intervient surtout chez les femmes. On remarquera que c'est un type de fatigue qui n'est pas associé à l'exercice physique ou à l'effort mental. En outre, nous remarquons qu'il augmente à la fin de la journée. Cela rend même les tâches les plus simples sources d'un véritable effort.

### **2. Douleur abdominale**

Des douleurs abdominales, en particulier dans la partie supérieure de l'abdomen, ainsi que des nausées, même avec un estomac vide ou un gonflement de l'estomac, apparaissent quelques jours avant une crise cardiaque. C'est parce que les maux d'estomac sont liés à une crise cardiaque. Ce type de douleur s'intensifiera lors de la pratique d'une activité physique.

### **3. Problèmes de sommeil**

Les problèmes de sommeil peuvent également être liés à une maladie cardiaque. L'insomnie est parmi les symptômes d'un risque accru. Généralement, elle sera accompagnée d'anxiété et de mauvaise concentration. Ceci est généralement présent d'avantage chez les femmes. Si vous avez des problèmes cardiaques, il sera plus difficile de vous endormir. Aussi, vous vous réveillerez la nuit sans raison.

### **4. Respiration agitée**

La respiration agitée est un autre symptôme qui survient un ou plusieurs mois avant l'apparition de la crise cardiaque. La plupart du temps, elle est accompagnée de vertiges et d'essoufflement. C'est parce que cet aspect rend la respiration difficile.

### **5. Perte de cheveux**

La perte de cheveux accélérée fait partie des symptômes précurseurs de l'arrêt cardiaque. Elle se produit principalement chez les hommes, mais peut également se produire chez les femmes. Aussi, gardez à l'esprit que cette perte de cheveux est liée à un niveau élevé de cortisol. Lorsque la chute est associée à ce problème cardiaque, elle se produit généralement dans la région de la couronne de la tête.

### **6. Rythme cardiaque**

La fréquence cardiaque interrompue est un autre symptôme que nous ne devrions pas négliger. Dans ce cas, il est plus typique chez hommes, alors que chez les femmes, il est accompagné de panique et d'anxiété. Ceux-ci apparaissent sans avertissement et peuvent se manifester de différentes manières, telles que les arythmies ou la tachycardie. En cas de maladies telles que l'athérosclérose, la tachycardie peut apparaître après l'exercice physique. Habituellement, vous verrez que ces symptômes durent 1 à 2 minutes. Dans le cas où ils durent plus de 2 minutes, des vertiges et un sentiment de faiblesse peuvent apparaître.

### **7. Transpiration excessive**

La transpiration excessive, de jour comme de nuit, est également un symptôme lié à une crise cardiaque. Ce signal est plus fréquent chez les femmes. Faites attention car beaucoup de femmes pensent qu'elles ont des signes de ménopause. Cependant, cela se produit également chez les hommes. C'est une sueur froide et gluante, très semblable à celle que nous avons quand nous attrapons un rhume. Elle apparaît indépendamment de la température ou de l'activité physique que la personne effectue. Cette transpiration est si forte que, si nous allons au lit, nous verrons à quel point le matin les draps sont mouillés.

---

## **8. Douleur dans la poitrine**

Le type et l'intensité de la douleur thoracique sont très différentes entre les hommes et les femmes. Par exemple chez les hommes, c'est un symptôme très fréquent, mais chez les femmes, ce symptôme est observé dans seulement 30% des cas. Ce type de douleur dans la poitrine peut provenir des bras. Généralement, elle part du bras gauche, même si ce n'est pas toujours le cas. La douleur dans la mâchoire inférieure, la gorge, les épaules, le cou et l'estomac est également fréquente.

**Amelioretasanté.com**

---