

Durerea în piept este un simptom asociat cu o varietate de afecțiuni, dintre care unele pot pune viața în pericol. De aceea, este extrem de important să înțelegi care sunt posibilele cauze ale acestora și să iei măsuri pentru a limita, pe cât posibil, riscurile asociate. Descoperă mai multe despre acest subiect și despre cum să ai mai multă grijă de tine.

Cauze comune ale durerii in piept

Durerea în piept poate avea cauze variate, dintre care unele necesită îngrijiri medicale de urgență. Pentru a lua măsurile potrivite, este important să știi de ce pot apărea astfel de manifestări. Printre cauzele posibile, trebuie să menționăm:

1. Afecțiuni cardiace: Durerea toracică poate fi un simptom al bolilor cardiovasculare, precum infarctul miocardic, angina pectorală, miocardita, pericardita. Este extrem de important să cunoști simptomele infarctului miocardic și să chemi imediat un echipaj medical de urgență. Acestea includ durere în piept foarte puternică, care se extinde către gât, maxilar, spate și brațe, senzație de sufocare și presiune, transpirații reci, senzații de greață și vărsături.

2. Afecțiuni pulmonare: Bolile pulmonare pot provoca și ele durere toracică. Acestea includ pneumonia, embolia pulmonară, pleurezia, pneumotoraxul etc.

3. Afecțiuni digestive: Unele afecțiuni digestive pot provoca dureri în zona toracică. Principala cauză este refluxul gastroesofagian, caracterizat prin senzații de arsură la nivelul stomacului, către esofag.

4. Traumatismele toracice și leziunile musculare suferite la nivelul toracelui pot provoca dureri. De asemenea, și durerile musculare sau inflamarea cartilajelor din această regiune poate produce simptome de acest tip.

5. Atacurile de panică: Acestea provoacă simptome similare cu ale atacului de cord, însă diferența principală este faptul că durerea nu se răspândește.

6. Zona zoster: Boala virală apare atunci când virusul varicelei, rămas în organism, este reactivat, formându-se o erupție cutanată dureroasă în regiunea spatelui, iar durerea iradiază către torace.

Investigații recomandate

Pentru a identifica în mod corect cauza durerii, medicii pot recomanda o serie de investigații. Testele imagistice, precum radiografiile toracice sau tomografiile computerizate, pot fi folosite pentru a detecta probleme structurale cum ar fi leziunile pulmonare sau anomaliile cardiace. Electrocardiograma este un alt tip de investigație utilizată foarte frecvent în aceste situații. Pentru un diagnostic corect, ar putea fi recomandate și testele de stres, pentru a vedea cum se comportă inima și plămânii în condiții de efort fizic, precum și o serie de analize de sânge.

Tratament

În funcție de cauză și diagnostic, se pot recomanda mai multe tipuri de tratamente. În general, este vorba de diferite medicamente care se adresează cauzelor și care pot ameliora durerea și celelalte simptome asociate. Însă, în cazuri mai grave, ar putea fi necesară o intervenție chirurgicală. Dacă arterele sunt blocate, ar putea fi necesară montarea unor stenturi pentru a permite circulația sângelui.

Prevenire

Prevenirea durerii in piept implică menținerea unui stil de viață sănătos și reducerea factorilor de risc. Principalele recomandări includ controlul greutății corporale, exercițiile fizice regulate și alimentația adecvată. Dieta sănătoasă ar trebui să conțină alimente bogate în fibre și proteine, precum și produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi.

Evitarea fumatului este una dintre cele mai importante modalități de prevenire a durerii în piept. Fumatul cauzează modificări la nivel celular și crește riscul de boli cardiovasculare, precum ateroscleroza, boala coronariană și hipertensiunea arterială. Limitarea consumului de alcool poate ajuta, de asemenea, la reducerea riscurilor.

Stresul excesiv poate contribui la creșterea riscului de a suferi atacuri de panică. Învățarea tehnicilor de relaxare poate fi benefică, iar practicarea de yoga și meditația pot fi moduri eficiente de a gestiona sentimentele negative asociate stresului și anxietății. Nu ar trebui omisă nici odihna adecvată.

Chiar dacă durerea în piept nu este una severă, este extrem de important să iei imediat legătura cu un specialist. Doar acesta poate pune un diagnostic și poate recomanda tratamentul potrivit. Astfel, vei evita scenariile cele mai neplăcute și vei afla cum să reduci riscurile, pentru a duce un stil de viață cât mai sănătos.