

Ali, uz poznavanje simptoma srčanog napada, morali bismo znati kako ga se može spriječiti - nemojte pušiti, redovito vježbajte, jedite obilne količine žitarica, zrnja, povrća i voća, izbjegavajte masnu hranu i nastojte da vam krvni tlak bude normalan. Sve vam ovo može pomoći za smanjivanje rizika oboljenja od srčanih bolesti.

Slijedeći tjedan (**2. - 8. svibnja 1999.**) posvećen je srcu, pod nazivom **Heart Week**.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

**Bol u prsima:
je li to samo žgaravica
- ili srčani napad?**

**Chest pain:
is it just indigestion
- or a heart attack?**

Bol u prsima: Je li to samo žgaravica - ili srčani napad?

Chest pain: is it just indigestion - or a heart attack?

Vlado se s prijateljima vraćao kući iza ručka, kada je osjetio bol u sredini prsiju. Prvo je pomislio da bi to mogla biti samo žgaravica, no dok je stigao kući bol se proširila kroz obadvije ruke, počeo se znojiti i osjećati da ga hvata nesvjestica. "Moja je supruga bacila na mene samo jedan pogled i odmah je htjela pozvati kola hitne pomoći, no ja sam rekao neka se ne brine jer će to proći kada se malo odmorim," pričao je on. "No ona je ipak ostala uporna i pozvala kola hitne pomoći, pa sam već za 20 minuta bio u bolnici."

Brzo reagiranje supruge spasilo je život 45 godišnjem Vladi. Bol je ustvari bila simptom srčanog napada, uzrokovanog krvnim ugruškom koji se stvorio u jednoj od srčanih arterija. Ugrušak je začepio arteriju i prekinuo dovod krvi u srce, ali budući da je stigao na vrijeme u bolnicu, liječnicima je uspjelo pomoću specijalnih droga rastopiti ugrušak i ponovno uspostaviti krvotok u srcu. Na taj su se način spriječila oštećenja srca, a Vladi se pružila dobra šansa za ozdravljenje.

Budući da se srčani napadi događaju toliko često - smatra ih se najvećim jednostrukim ubojicom muškaraca i žena ispod 70 godina - trebali bismo poznavati njihove simptome. Čim prije pogođena osoba dospije u bolnicu i podvrgne se liječenju, tim ima bolju šansu da preživi napad. Premda se u većini bolnica koriste istim spasonosnim drogama kojima su otčepili arterije u Vladi, u nekim se bolnicama primjenjuju i novije tehnike. Umjesto droga, liječnici se služe specijalnom napravom za proširivanje arterije kojom ponovno uspostavljaju krvotok u srcu.

Još jedan važan razlog za hitni odlazak u bolnicu je i taj što u nekim slučajevima srce može za vrijeme napada stati, ali ga se može ponovno pokrenuti pomoću specijalne naprave uz davanje električnih šokova.

Simptomi srčanog napada dosta variraju, kaže profesor Terry Campbell iz Nacionalne zaklade za srce (**National Heart Foundation**). Često, kao što se o dogodilo Vladi, bol može početi u prsima i proširiti se na jednu ili drugu ruku - ili na obadvije. Nekada se bol širi gore uz vrat, čeljusti ili čak na zube, ili ga se osjeća kao bušenje kroz leđa. Naprimjer, iznenađujuće je to što se bol može osjetiti u rukama ili u vratu ali ne u samim prsima. Neki od preživjelih također kažu da su osjetili pritisak ili "stezanje" u prsima, ali ne bol. Među ostale simptome uključuju se vrtoglavica, uznemirenost, znojenje, jaka mučnina ili povraćanje - osoba se uglavnom loše osjeća, može biti blijeda i izgledati bolesna.

Kako se može prepoznati razliku između simptoma srčanog napada i obične žgaravice? Paleća bol koja se pojavljuje kod srčanog napada ista je i kod žgaravice, samo što ostaje na jednom mjestu, tj. ne širi se po ostalim dijelovima tijela. Međutim, ako imalo sumnjate, nemojte se ustručavati pozvati kola hitne pomoći i reći im da imate bolove u prsima, savjetuje profesor Campbell - pogotovo ako inače ne naginjete na žgaravicu. Ako pak ispadne da je uzbuna bila lažna, tj. da to nije bio srčani napad, ništa ne smeta - bolničko osoblje vam neće zamjeriti.