* + [Алкоголь](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/)
  + [Курение](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/)
  + [Наркотики](http://www.takzdorovo.ru/privychki/narkotiki/)
* [Питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/)
  + [Здоровое питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/)
  + [Диеты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/)
  + [Витамины](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/vitaminy/)
  + [Мифы о питании](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/)
  + [Рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/)
  + [Таблица калорийности продуктов](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/)
  + [Таблица расхода калорий](http://www.takzdorovo.ru/db/activities/)
  + [Режимы питания](http://www.takzdorovo.ru/diets/)
* [Движение](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/)
  + [C чего начать](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/)
  + [Вместо спортзала](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/)
  + [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/uprazhneniya/)
* [Дети](http://www.takzdorovo.ru/deti/)
  + [Грудные младенцы](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-mladentsy/)
  + [Дошкольники и младшие классы](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/)
  + [Подростки](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/)
* [Профилактика](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/)
  + [Образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/)
  + [Сердечно-сосудистые заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/)
  + [Душевный комфорт](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/)
  + [Заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/)
* [Для справки](http://www.takzdorovo.ru/db/)
  + [Центры здоровья](http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/)
  + [Наркологические диспансеры](http://www.takzdorovo.ru/db/narkodispansery/)
  + [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/db/exercises/)
* [Сервисы](http://www.takzdorovo.ru/account/services/)
  + [Дневник движения](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_diary/)
  + [Составить тренировку](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_plan/)
  + [Дневник питания](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_diary/)
  + [Планируем меню](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_plan/)
  + [График веса](http://www.takzdorovo.ru/account/services/weight/)
  + [Мои рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/my/)
  + [Мои продукты](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/my/)
  + [Онлайн-конференции](http://www.takzdorovo.ru/conf/)
  + [Калькуляторы](http://www.takzdorovo.ru/calcs/)
  + [Тесты](http://www.takzdorovo.ru/tests/)
  + [Опросы](http://www.takzdorovo.ru/polls/)
* [Скачать](http://www.takzdorovo.ru/download/)
  + [Макеты футболок](http://www.takzdorovo.ru/download/t-shirt/)
  + [Плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/poster/)
  + [Дневник здоровья](http://www.takzdorovo.ru/download/fitbuk/)
  + [Баннеры](http://www.takzdorovo.ru/download/banner/)
  + [Детские плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/child-poster/)
  + [Информационные листовки](http://www.takzdorovo.ru/download/informlistovki/)
  + [Брошюры](http://www.takzdorovo.ru/download/booklets/)
  + [Видео](http://www.takzdorovo.ru/videos/)

Начало формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

**Сердечные симптомы**



Заболевания сердца вызываются совершенно разными причинами и могут иметь разные симптомы. Но все-таки у проблем с сердцем есть общие признаки, которые требуют немедленного обращения к врачу. Их нужно обязательно знать, чтобы вовремя заметить и поспешить за медицинской помощью.

**Боль или дискомфорт в груди**

Это обычно самый тревожный признак заболеваний сердца, на который все обращают внимание. И правильно – не стоит его недооценивать.

На самом деле «боль в груди» – это несколько неточный термин. Он часто используется для общего описания любой болезненности, давления, сжатия, ощущения удушья, онемения и другого дискомфорта в груди, шее, верхней части живота.

Боль в груди может быть кратковременной, продолжаться в течение дня и даже недель, может наступить внезапно или постепенно. Часто при болях в груди, сопровождающих болезни сердца, человек может чувствовать сильную тревогу, переходящую в настоящую панику.

**Сердцебиение**

Это довольно распространенный симптом. Большинство людей, которые жалуются на эту проблему, описывают ее как «пропуски» в ударах сердца, периоды сильного учащения сердцебиения или нерегулярности работы сердца. Как правило, повторяющиеся эпизоды сердцебиения без серьезной физической нагрузки или стресса могут говорить о развитии аритмии и требуют срочной диагностики.

**Головокружение**

Эпизоды головокружения могут иметь очень много причин. В их числе анемия и другие заболевания крови, обезвоживание, вирусные заболевания, сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, желудочно-кишечного тракта, печени, почек, неврологические расстройства и болезни сердца. Именно поэтому регулярно повторяющиеся головокружения должны стать поводом к обращению к врачу. Ведь подобное состояние опасно еще и тем, что может привести к потере равновесия и серьезной травме.

**Обморок**

Обморок – это внезапная временная потеря сознания. Большинство людей хотя бы раз в жизни падали в обморок из-за сильного волнения или усталости. Как правило, единичные случаи обмороков не являются серьезной проблемой. Но если они повторяются регулярно, к врачу стоит обратиться незамедлительно. Обычно регулярная потеря сознания может вызываться одной из трех причин: неврологическими, метаболическими или сердечно-сосудистыми заболеваниями. И только в последнем случае обморок может закончиться смертельным случаем.

**Усталость, вялость и сонливость днем**

Для многих людей, вынужденных напряженно работать, неправильно питаться и недосыпать, вялость и сонливость днем – вполне обычное состояние. Но, если оно затягивается на долгие месяцы, не проходит после полноценного отдыха и начинает сильно мешать повседневной жизни, стоит отправиться к врачу для того, чтобы определить причину подобного недомогания. Ведь отсутствие сил и желание прилечь может быть одним из признаков как сердечной недостаточности, так и других серьезных заболеваний, в том числе болезней крови или онкологического процесса.

**Одышка**

Это наиболее часто встречающийся симптом заболеваний сердца и дыхательной системы. Например, при ишемической болезни сердца и сердечной недостаточности у людей часто наблюдается одышка. В последнем случае больной человек замечает одышку даже при небольшой физической нагрузке или когда укладывается на спину. Также он может просыпаться ночью от удушья. При других сердечных заболеваниях одышка может появляться вместе с аритмией.

Но и многочисленные заболевания легких могут приводить к одышке, астма, эмфизема, бронхиты, пневмония или плеврит. Именно поэтому нарушение дыхания требует срочной диагностики у специалиста.