



Home » Здоров'я » Серце “кричить” про небезпеку: які симптоми люди найчастіше ігнорують

Серце “кричить” про небезпеку: які симптоми люди найчастіше ігнорують

 **ЮЛІЯ КОВАЛЬЧУК** — 16 Травня 2026, 00:38 ⌚ 2 Mins Read — **ЗДОРОВ'Я**



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Задишка, набряки ніг, дивний кашель чи “перебої” у грудях можуть бути не просто втомою або стресом. Кардіологи попереджають: саме так часто починаються серцево-судинні захворювання.

Про це пояснила кардіологиня та кандидатка медичних наук Наталія Тодурова на [Instagram HELSI](#).

За словами лікарки, серцеві захворювання рідко виникають раптово. Найчастіше організм довго “натякає” на проблему через симптоми, які люди звикли ігнорувати.

Одним із перших тривожних сигналів є задишка під час звичних навантажень. Якщо людині стало важче підніматися сходами чи навіть швидко пройти, це може свідчити про порушення роботи серця.

Також насторожити мають відчуття стискання у грудях, прискорене серцебиття та довге відновлення після фізичної активності.

Кардіологиня звернула увагу і на набряки ніг. Якщо ввечері з'являється важкість, сліди від шкарпеток або набряклість, це може бути ознакою затримки рідини через проблеми із серцем.

Ще один небезпечний симптом — перебої у серцебитті. Пацієнти часто описують це як "серце перевертається", "стрибає" або "завмирає".

Особливо небезпечними є ситуації, коли такі симптоми супроводжуються слабкістю, запамороченням або виникають навіть у стані спокою.

Лікарка також закликала не ігнорувати тривалий сухий кашель без застуди. У деяких випадках він може бути пов'язаний із серцевою недостатністю.

Найнебезпечнішим сигналом медики називають сильний біль або печіння за грудиною, яке може віддавати у руку, плече, живіт чи щелепу.

Кардіологиня наголосила, що подібні симптоми не можна списувати лише на втому чи нерви, а вчасне обстеження у лікаря може буквально врятувати життя.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

здоров'я

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua