



در 60 ثانیه از سلامت قلبتان باخبر شوید

متخصصان قلب تستی را کشف کردند که با انجام آن در خانه می توانید از سلامت این اندام حیاتی بدن خود آگاه شوید.

متخصصان قلب تستی را کشف کردند که با انجام آن در خانه می توانید از سلامت این اندام حیاتی بدن خود آگاه شوید.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ قلب عضو حیاتی بدن بوده و مرگ و زندگی انسان به عملکرد درست آن بستگی دارد. ما به شما یک تست ساده و شگفت انگیز که کمتر از یک دقیقه وقت شما را می گیرد، معرفی می کنیم. شما می توانید با انجام این روش ساده در خانه از سلامت قلب خود آگاه شوید. متخصصان قلب و فیزیولوژی گردش خون درستی روش زیر را ثابت کرده اند.

این تست ساده از سلامت قلبتان خبر می دهد. در این روش روی زمین نشسته و پاهایتان را دراز کنید، حالا سعی کنید نوک انگشتان دستتان را به انگشت های پاهای خود برسانید، اگر موفق شدید آن ها را لمس کنید یعنی قلب شما سالم است و مثل ساعت کار می کند.

محققان این تست ها را بر روی 526 شرکت کننده بین 20 و 83 ساله در ایالات متحده آمریکا (تگزاس شمالی) انجام دادند، در تمام طول تحقیقات فشار خون و سلامت قلب و عروق شرکت کنندگان از نزدیک مورد بررسی قرار می گرفت.

در پایان تحقیقات، محققان دریافتند بین انعطاف پذیری عروق و بدن به ویژه در افراد بالای ۴۰ سال ارتباط وجود دارد. علاوه بر این کشف، آنها تایید کردند، افرادی که از بیماری های قلبی رنج می برند قادر به لمس انگشتان پای خود نیستند.

محققان اظهار داشتند: اگر می خواهید مطمئن شوید که آیا شما از یک عارضه قلبی رنج می برید یا خیر، قطعاً باید این روش های شگفت انگیز را امتحان کنید. اگر در حال نشسته قادر به لمس انگشتان پاهای خود نبودید ما به شما توصیه می کنیم هر چه سریعتر به یک پزشک متخصص قلب مراجعه کنید.