



متخصصین قلب برای سلامت قلب‌شان چه می‌کنند؟

در این مطلب به شما می‌گوییم متخصصین قلب برای پیشگیری از مشکلات قلبی خود چه می‌کنند.

در این مطلب به شما می‌گوییم متخصصین قلب برای پیشگیری از مشکلات قلبی خود چه می‌کنند.

تغذیه‌ی سالمی دارند

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ متخصصین قلب، اهمیت خوردن غذاها و اسنک‌های سالم را خوب می‌دانند و متناسب با شرایط خود، حتماً جوری برنامه‌ریزی می‌کنند که همیشه غذای سالم در دسترس داشته باشند.

قدردانی خود بابت داشته‌هایشان را روی کاغذ می‌آورند

مطالعات اخیراً نشان داده‌اند ابراز قدردانی می‌تواند تاثیر مثبت قابل توجهی بر سلامت قلب داشته باشد. مثلاً پژوهشی نشان داد افرادی که از آن‌ها خواسته شده بود بر احساس عمیق قدردانی و سپاس تمرکز کنند، توانسته بودند یکی از شاخص‌هایی را که احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی را نشان می‌دهد کاهش بدهند. مطالعه‌ی دیگری نیز دریافت بیماری‌رانی که به مدت دو ماه، یادداشت‌های قدردانی می‌نوشتند، بیومارکرهای التهابی را که منجر به بیماری قلبی می‌شوند، کاهش داده بودند. پس می‌بینید که داشتن حس قدردانی و روی کاغذ آوردن آن، نه فقط برای سلامت روح و روان، که برای سلامت جسم‌تان نیز خوب است.

هر شب هشت ساعت می‌خوابند

خواب خوب و کافی شبانه، اهمیت زیادی دارد و کمک‌تان می‌کند صبح، احساس انرژی کنید و برای شروع یک روز پُر تلاش آماده شوید. کمبود خواب موجب افزایش فشارخون می‌شود که ریسک فاکتوری برای بیماری قلبی است.

کراس فیت انجام می‌دهند

متخصصین قلب به خوبی می‌دانند که ورزش نه تنها برای سلامت عمومی و سطح انرژی مفید است بلکه یک ضد استرس بسیار عالیست. ورزش جلوی افزایش کورتیزول را می‌گیرد که هومورن استرس بوده و با افزایش ریسک حمله قلبی یا سکنه مغزی ارتباط دارد. کراس فیت و یوگا از تمرینات مورد علاقه‌ی بیشتر پزشکان قلب است.

مدیتیشن می‌کنند

پزشکان در طول روز با عوامل استرس برانگیز زیادی مواجهند، بنابراین هر روز زمانی را به فعالیتی می‌پردازند که استرس‌شان را تسکین بدهد و تا حدودی ریلکس‌شان کند. افکار منفی و احساس غم و اندوه می‌تواند به سلامت قلب لطمه بزند. استرس می‌تواند موجب ترشح کاتچولامین بشود که عاملی برای نارسایی قلبی و حمله‌ی قلبی به شمار می‌رود. یک مدیتیشن ۲۰ دقیقه‌ای در روز به شما احساس آرامش می‌دهد و تنش را از شما دور می‌کند.

از پله‌ها استفاده می‌کنند

عجیب نیست که بعد از روی کار آمدن آسانسور، آمار حملات قلبی به میزان زیادی افزایش یافت. ورزش در طول روز، حتی به اندازه‌ی کم هم می‌تواند به سلامت قلب کمک کند.

هر روز وزن‌شان را چک می‌کنند

تقریباً همه‌ی توصیه‌ها برای کاهش احتمال بیماری‌های قلبی شامل دستورالعمل‌هایی برای تغذیه و کاهش وزن و ورزش و کنترل استرس می‌شوند. اما خیلی از افراد این دستورات را در روتین روزانه‌ی خود به کار نمی‌برند. یکی از راه

هایی که می توانید مطمئن شوید وزن سالمی دارید این است که وزنی را به عنوان هدف مشخص کنید و هر روز خودتان را وزن کنید تا مطمئن شوید آن را حفظ کرده اید. این ترفندی است که بعضی از متخصصین قلب از آن استفاده می کنند.

وقتی گرسنه نیستند غذا نمی خورند

وقتی گرسنه نیستید، نخورید. شاید خیلی ساده به نظر برسد، اما خیلی از افراد به دلایل دیگری می خورند مثلا استرس یا حوصله سررفتگی! به جای اینکه سه وعده ی بزرگ در روز غذا بخورید، در طول روز وعده های کوچک بخورید تا دچار پُرخوری در یک وعده نشوید. این یکی از بهترین کارهایی است که می توانید برای کنترل وزن و در نتیجه سلامت قلب تان انجام دهید.

همیشه موضوعی برای خندیدن پیدا می کنند

در زندگی روزمره، جنبه های جالب و خنده دار زندگی را دیدن مهارتی است که کمک تان می کند نگرش مثبتی را در خود حفظ کنید و اغلب بخندید. خندیدن به چیزهایی که در اختیار شما نیست نه تنها استرس تان را کاهش می دهد، بلکه عروق را گشاد می کند و فشار خون را پایین می آورد.

اغلب رابطه جنسی دارند

فعالیت جنسی مانند ورزش اینتروال است که برای سلامت قلب بسیار مفید است. این هم یک راه ساده و جذاب برای کمک به سلامت قلب تان!

یوگا تمرین می کنند

می دانیم که استرس زیاد برای سلامت قلب مضر است و نه تنها مستقیما بر قلب تان اثر می گذارد بلکه منجر به رفتارهایی نیز می شود که آن ها نیز به سلامت قلب لطمه می زنند مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل، و خوردن غذا های راحتی مانند پیتزا و کلوچه و ورزشی مانند یوگا با کاهش استرس کمک می کند ذهن و جسم تان آرام بگیرد، به تعادل برسید و هر روز چند دقیقه ای از مشغله ها فاصله بگیرید.

زیاد آب می نوشند

زیاد آب نوشیدن در طول روز می تواند ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی را پایین بیاورد، زیرا دهیدراته شدن بدن منجر به افزایش هماتوکریت و چسبناکی خون می شود که هر دو با حوادث قلبی مرتبط اند. مطالعه ای جدید نشان داده افزایش مصرف آب حتی به اندازه ی تنها یک درصد هم می تواند روی تغذیه اثر مثبت بگذارد، زیرا باعث می شود قند و نمک کمتری مصرف کنید و دریافت کالری کلی تان را کاهش بدهید.

فرقی نمی کند سرشان چقدر شلوغ باشند، همیشه برای ورزش کردن وقت صرف می کنند

خیلی از افراد کمبود وقت را برای ورزش نکردن بهانه می کنند و به همین دلیل وزن اضافه می کنند. متخصصین قلب با وجود تمام مشغله هایی که دارند، دست کم ۳۰ دقیقه در روز ورزش هوازی انجام می دهند.

تابع رژیم غذایی مدیترانه ای هستند

پزشکان خیلی خوب از فواید رژیم غذایی مدیترانه ای برای سلامت قلب آگاهند.

مولتی ویتامین مصرف می کنند

مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ نشان می دهد زنانی که به مدت بیش از سه سال مولتی ویتامین مصرف می کردند، ریسک بیماری قلبی و مرگ ناشی از آن را به میزان قابل توجهی کاهش داده بودند. شما هر چند که سعی کنید رژیم غذایی متعادلی داشته باشید باز هم به احتمال زیاد از جهت برخی از مواد مغذی، کمبودهایی دارید که می توانید با مصرف مولتی ویتامین این کمبودها را برطرف کنید.

هر سال واکسن آنفلوآنزا می زند

دریافت واکسن آنفلوآنزا تقریباً برای همه ی افراد مفید است، اما برای افرادی که در حال حاضر دچار بیماری قلبی و نارسایی قلبی اند بسیار لازم است. اخیراً ثابت شده که واکسن آنفلوآنزا در برابر ایجاد فیبریلاسیون دهلیزی از شما محافظت می کند.

با دوستان و افراد مورد علاقه ی خود وقت می گذرانند

کیفیت و کمیت روابط اجتماعی با سلامت عمومی و کاهش احتمال مرگ ارتباط دارد. تحقیقات نشان داده که بیماری قلبی با زندگی پُر از استرس، فشار های اجتماعی و شغلی و روانی در هر مرحله ای از زندگی مرتبط است و دوستان خوب و خانواده ای گرم و صمیمی می تواند به کاهش تمام این فشار ها کمک کند.

ویتامین D کافی دریافت می کنند

کمبود ویتامین D بسیار شایع است و مطالعات نشان داده کمبود آن از شاخص های چشمگیر مرگ ناشی از حمله قلبی و سکته مغزی است. پایین بودن سطح ویتامین D با فشار خون بالا و قند خون بالا مرتبط است که هر دو ریسک فاکتور های بیماری قلبی اند. از پزشک تان بخواهید سطح ویتامین D تان را چک کند تا در صورت لزوم از مکمل آن استفاده کنید.

ریسک فاکتور های شخصی شان را می دانند

متخصصین قلب هرگز سیگار نمی کشند، رژیم غذایی متعادلی دارند و ورزش می کنند، زیرا می دانند این عوامل، با ریسک فاکتور های فردی شان در زمینه ی بیماری قلبی مرتبط اند. اما هر شخصی منحصر بفرد است و از جنبه های گوناگونی در معرض ریسک فاکتور های بیماری قلبی قرار دارد؛ بنابراین هر کسی باید ریسک فاکتور های شخصی اش را بداند تا اقدامات لازم جهت کنترل و پیشگیری را انجام بدهد.

کربوهیدرات های ساده مصرف نمی کنند

خیلی از افراد برای محافظت از قلب خود و پیشگیری از دیابت و برخی از سرطان ها، از مصرف کربوهیدرات هایی، چون پاستا و برنج و شیره ذرت با فروکتوز بالا و نان سفید پرهیز می کنند و در عوض مقدار زیادی میوه و سبزی و پروتئین کم چرب می خورند و کینوآ و سبزیجات را جایگزین کربوهیدرات های فرآوری شده که پُرکالری اند و بخش اعتیادآور مغز را فعال می کنند می نمایند.

مکمل ویتامین K۲ مصرف می کنند

مطالعات جدید نشان داده اند ویتامین K۲ برای سلامت قلب لازم است. این ویتامین، کلسیم را به سمت استخوان ها می فرستد و اجازه نمی دهد در عروق رسوب کند. ضمناً پژوهش هایی نشان داده اند ویتامین K۲ می تواند کلسیفیکاسیون کرونری را خنثی کند. کلسیفیکاسیون کرونری موجب انسداد عروق می شود.

پروتئین زیاد می خورند

قلب عضله ای است که نیاز روزانه به پروتئین دارد. برخلاف آنچه در گذشته گفته می شد، غذا های کم چرب نباید هدف اصلی در تغذیه باشند، بلکه بهتر است گوشت و غذا هایی مصرف کنید که دارای مواد مغذی محافظ قلب اند. مصرف ماهی های چرب همراه با روغن زیتون، مغز ها و سبزیجات برای قلب بسیار مفید است.

پروبیوتیک مصرف می کنند

پروبیوتیک ها می توانند به میزان قابل توجهی از کلسترول بد خون کم کرده و شاخص های التهابی را که منجر به بیماری قلبی می شوند کاهش بدهند.

شکلات تلخ می خورند

شکلات تلخ نه تنها خوشمزه است بلکه منبعی از پلی فنول هاست که می تواند انعطاف پذیری رگ ها را افزایش داده و به کاهش فشار خون کمک کند. شکلاتی که انتخاب می کنید باید دست کم حاوی ۷۵ درصد کاکائو باشد.

تخم مرغ می خورند

علم نشان داده یک رژیم غذایی بدون کلسترول لزوما کلسترول خون را پایین نمی آورد. در واقع اگر کلسترول غذا بالا باشد، معمولا به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کند. تخم مرغ غذایی فوق العاده است که پُر از پروتئین سیر کننده و چربی های مفید است.

مراقب سلامت دندان های شان هستند

بهداشت مناسب دهان و دندان می تواند منجر به التهاب سیستمیک کمتری در کوتاه مدت شود. هر چند ارتباط میان بهداشت دهان و کاهش احتمال حمله قلبی و سکته مغزی هنوز مورد بحث است، اما به هر حال داشتن دهان و دندانی سالم، برای سلامت عمومی اهمیت دارد.

اهمیت فشار خون نرمال را می دانند

مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ دریافته که کاهش فشار خون سیستمیک به ۱۲۰ میلیمتر جیوه، احتمال مرگ در اثر بیماری قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی و حمله قلبی را تا ۲۵ درصد را کاهش می دهد.

سطح هورمون های شان را چک می کنند

بالا بودن سطح هورمون ها در زنان، مخصوصا استروژن، می تواند بر انبساط و انقباض رگ ها اثر بگذارد و آن ها را مستعد پارگی عروق و لخته شدن خون کند. ریسک مشکلات قلبی در زنانی که قرص های ضد بارداری مصرف می کنند، تحت درمان جایگزینی هورمون هستند یا بارداری تا حدودی بالاتر است. یکی از راه های کنترل میزان استروژن در سطحی سالم برای قلب، حفظ وزن سالم است.

نسبت به قند خون شان حساس اند

در افراد بزرگسال مبتلا به دیابت، شایع ترین علت مرگ، بیماری قلبی و سکته مغزی است. متخصصین قلب از مصرف هله هوله، مخصوصا نوشابه های قندی و سایر غذا هایی که قند خون را بالا می برند و مقاومت به انسولین ایجاد می کنند اجتناب می نمایند.

به جای مصرف مکمل کلسیم، لبنیات مصرف می کنند

اخیرا مطالعه ای انجام شده که دریافته مصرف کلسیم به صورت مکمل می تواند احتمال ایجاد پلاک در عروق و آسیب به قلب را افزایش بدهد. اما خوشبختانه رژیم غذایی سرشار از کلسیم می تواند حامی سلامت قلب باشد.

از جهت اختلالات خواب چکاپ می شوند

آپنه خواب یکی از شایع ترین اختلالات خواب است که باعث می شود طی خواب یک وقفه ی نسبتا طولانی در تنفس ایجاد شود. این اتفاق می تواند ارگان ها را دچار کمبود اکسیژن کرده و تاثیرات مخربی بر سلامت قلب بگذارد و موجب حمله قلبی، آریتمی، نارسایی قلبی، سکته مغزی و افزایش فشار خون بشود.

در صورت لزوم آسپرین مصرف می کنند

برخلاف باور عمومی مصرف آسپرین در افراد سالم هیچ سودی ندارد، اما برای افرادی که در حال حاضر دچار حمله قلبی

شده اند یا آن هایی که بیماری عروق دارند، دوز کمی از آسپرین در روز می تواند در پیشگیری از حمله ی قلبی در آینده مفید باشد.

داروی خواب گیاهی مصرف می کنند

برترین ها: باور کنید یا نه، انسان امروز هر شب تقریبا دو ساعت یا بیشتر، کمتر از انسان های ۱۰۰ سال پیش می خوابد. این کاهش مدت خواب با افزایش ریسک بیماری های قلبی ارتباط دارد. متاسفانه بیخوابی نیز مشکلی شایع است؛ بنابراین برخی از پزشکان توصیه می کنند مصرف دوز کمی ملاتونین و مکمل HTP-۵ در کمک به خواب عمیق در طول شب موثر است.

از مصرف «سفیدها» در رژیم غذایی پرهیز می کنند

به جای اینکه از مصرف چربی خودداری کنید، از مصرف قند سفید، آرد سفید، نان سفید و برنج سفید پرهیز کنید.
منبع: rd