

قلب و ۵ عدد مرتبط با آن!



«تحرك زیاد می‌تواند هر شاخص قلب سالم را بهبود بخشیده و خطر بیماری را کاهش دهد. بر همین اساس است که اغلب از افراد خواسته می‌شود روزانه ۱۰ هزار گام یا تقریباً پنج مایل پیاده‌روی کنند.»

«تحرك زیاد می‌تواند هر شاخص قلب سالم را بهبود بخشیده و خطر بیماری را کاهش دهد. بر همین اساس است که اغلب از افراد خواسته می‌شود روزانه ۱۰ هزار گام یا تقریباً پنج مایل پیاده‌روی کنند.»

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از "هایپکینز مدیسن" نوشت: «آگاهی از چند معیار کلیدی می‌تواند تصویری نسبتاً دقیق از آمادگی قلبی فعلی شما ارائه و انگیزه لازم را برای حفظ اعداد سالم مرتبط با قلب و بهبود آنهایی که در محدوده سالم قرار ندارند، فراهم کند. شما می‌توانید این را بازی اعداد سالم بنامید.

به خاطر داشته باشید تمامی این اعداد در مقیاسی مداوم قرار دارند. این که گفته شود شما فشار خون بالا یا پایین دارید، کافی نیست و پزشک شما میزان بالا و پایین بودن را بررسی می‌کند.

در ادامه با پنج عدد کلیدی مرتبط با سلامت قلب بیشتر آشنا می‌شویم.

روزانه چند گام بر می‌دارید؟

تحرك زیاد می‌تواند هر شاخص قلب سالم را بهبود بخشیده و خطر بیماری را کاهش دهد. بر همین اساس است که اغلب از افراد خواسته می‌شود روزانه ۱۰ هزار گام یا تقریباً پنج مایل پیاده‌روی کنند. یک قاعده دیگر انجام ورزش به میزان ۱۵۰ دقیقه در هفته است. فعال بودن از نظر بدنی بی‌تردید بهتر از عدم فعالیت و کم‌تحركی است.

فشار خون شما چقدر است؟

فشار خون بالا یا پرفشاری خون به طور معمول هیچ علامت و نشانه‌ای ندارد. این شرایط تنها از طریق اندازه‌گیری قابل تشخیص است. خوانش فشار خون ۱۲۰ روی ۸۰ وضعیت مطلوب محسوب می‌شود. محدوده فشار خون ۱۳۰ تا ۱۳۹ روی ۸۰ تا ۸۹ به عنوان فشار خون مرحله یک شناخته می‌شود. خوانش فشار خون ۱۴۰ روی ۹۰ یا بیشتر نیز به عنوان فشار خون مرحله ۲ شناخته می‌شود. خوانش‌های بیشتر از حد مطلوب به معنای آن است که سرخرگ‌ها واکنش خوب و درستی به نیروی وارده از خون به دیواره سرخرگ‌ها (فشار خون) ارائه نمی‌کنند که به طور مستقیم خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

کلسترول غیر HDL شما چقدر است؟

این شامل خوانش کلسترول کلی شما منهای کلسترول HDL می‌شود که یک شاخص اندازه‌گیری چربی‌های موجود در خون که می‌توانند سرخرگ‌های منتهی به قلب را تنگ یا مسدود کنند، محسوب می‌شود. هرچه این شاخص کمتر باشد، بهتر است. اعداد کمتر از ۱۳۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر مطلوب هستند یا اگر در معرض خطر زیاد بیماری قلبی قرار دارید، باید اعداد کمتر از ۷۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر را هدفگذاری کنید.

قند خون شما چقدر است؟

قند خون بالا خطر ابتلاء به دیابت را افزایش می‌دهد که این بیماری می‌تواند به سرخرگ‌ها آسیب وارد کند. در واقع، دیابت‌های نوع ۱ و نوع ۲ در میان مضرترین عوامل خطرآفرین برای بیماری قلبی-عروقی قرار دارند.

چند ساعت می‌خوابید؟

اگرچه پاسخی یکسان برای همه وجود ندارد اما خواب کافی به کاهش خطر بیماری قلبی کمک می‌کند. بیشتر افراد به شش تا هشت ساعت خواب شبانه نیاز دارند.

به اعداد توجه داشته باشید

برای آگاهی و پیگیری اعداد مرتبط با سلامت قلب خود می توانید از ردیاب های تناسب اندام استفاده کنید. با بررسی روزانه اعداد توسط کاربر این دستگاه ها می توانند عادات شما را تغییر دهند. از ردیاب های تناسب اندام می توانید برای نظارت بر میزان پیاده روی خود استفاده کنید و اگر با اهداف سلامت شما سازگاری ندارد، تغییراتی برای بازگشت به مسیر درست ایجاد کنید. به عنوان مثال، به جای آسانسور از پله استفاده کنید یا خودرو خود را دورتر از محل کار پارک کرده و باقی راه را پیاده بروید. اگر این اقدامات برای افزایش فعالیت بدنی شما کفایت نمی کنند، انجام یک ورزش یا تمرین در باشگاه پس از اتمام ساعات کاری را برنامه ریزی کنید.

به اعداد مرتبط با سلامت و آمادگی قلب خود توجه داشته باشید و اقدامات لازم را در راستای بهبود آنها انجام دهید.»