

3 تغییر روزانه برای تضمین سلامت قلب

براساس اطلاعات منتشر شده توسط مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها ، بیماری قلبی عامل اصلی مرگ و میر در آمریکایی ها محسوب می شود.



براساس اطلاعات منتشر شده توسط مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها ، بیماری قلبی عامل اصلی مرگ و میر در آمریکایی ها محسوب می شود. کلسترول بالا ، فشار خون بالا و استعمال سیگار عوامل خطر ایجاد بیماری های قلبی محسوب می شود.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: براساس اطلاعات منتشر شده توسط مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها ، بیماری قلبی عامل اصلی مرگ و میر در آمریکایی ها محسوب می شود. کلسترول بالا ، فشار خون بالا و استعمال سیگار عوامل خطر ایجاد بیماری های قلبی محسوب می شود.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، سایر عوامل خطرزا شامل دیابت ، چاقی ، عدم تحرک جسمی ، رژیم غذایی ضعیف و مصرف زیاد الکل است. اما روشهای زیادی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی وجود دارد. در اینجا چند روش برتر برای مراقبت از قلب و حفظ سلامت قلب و عروق وجود دارد.

سیگار کشیدن را ترک کن

مطابق اطلاعاتی که در دانشگاه هاروارد مورد بحث قرار گرفته است ، استعمال دخانیات ، چه به شکل سیگار چه به شکل قلیان تاثیری بسیار مخرب در سلامت قلب و عروق دارد که این موضوع برای ریه های شما نیز خطرناک است. به عنوان یکی از عاداتهای مضر که به بیماری های قلبی منجر می شود ، استعمال دخانیات باعث تغییر در عملکرد سلول ها و بافت ها و در نتیجه شریان های آسیب دیده می شود. اگر سیگار می کشید ، ترک کردن بهترین کاری است که می توانید برای سلامتی خود به ویژه برای سلامت قلب و عروق خود انجام دهید.

وزن اضافی را کاهش دهید

طبق مقاله ای که توسط کلینیک مایو انجام شده است ، اضافه وزن به خصوص با چربی اضافی در شکم ، فشار زیادی را بر قلب شما می گذارد. وزن اضافی همچنین می تواند فشار خون ، قند خون و کلسترول خون را افزایش دهد در حالی که شما را در معرض خطر دیابت قرار می دهد. برای مقابله با این شرایط و بهبود سلامت قلب خود با ورزش منظم و خوردن کالری کمتر وزنتان را کاهش دهید.

به اندازه کافی خوابیدن

کلینیک مایو توصیه می کند بزرگسالان هر شب هفت تا نه ساعت خواب داشته باشند. در غیر این صورت ، شما در معرض خطر بیشتر دیابت ، افسردگی ، چاقی ، فشار خون بالا و حمله قلبی قرار می گیرید.