

## 17 عادت که برای سلامت قلب ضرر دارد

داشتن قلب سالم برای بدن شما عالی است. به عنوان مثال، زمانی که فشار خون شما کنترل می شود، قلب شما به خوبی کار می کند و داشتن فشار خون در محدوده سالم می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد.



به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت، داشتن قلب سالم برای بدن شما عالی است. به عنوان مثال، زمانی که فشار خون شما کنترل می شود، قلب شما به خوبی کار می کند و داشتن فشار خون در محدوده سالم می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد.

با این حال، بیماری قلبی تعداد زیادی از افراد را تحت تأثیر قرار می دهد و عوامل خطر می تواند شامل فشار خون و کلسترول بالا، سیگار کشیدن و شرایط سلامتی مانند دیابت باشد.

در زیر 17 عادت بد برای سلامت قلب شما آورده شده است و خبر خوب این است که برخی از عادات ساده و روزمره می توانند تفاوت بزرگی در توانایی شما برای داشتن یک سبک زندگی سالم ایجاد کنند.

### سبک زندگی ناسالم برای قلب

برخی از انتخاب ها و روتین زندگی می تواند بر قلب و عملکرد آن تأثیر بگذارد:  
کم تحرک بودن

ساعت ها نشستن خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می دهد و فقدان حرکت، به طور کلی، ممکن است بر سطح چربی و قند خون تأثیر بگذارد.

با این حال، افزایش زمان داشتن فعالیت بدنی به این معنی نیست که باید هر دقیقه از روز بیدار شوید یا ورزش کنید یا حرکت کنید. فعالیت بدنی توصیه شده 150 دقیقه در هفته، به شکل فعالیت شدید همراه با دو روز تمرین قدرتی است. (البته مقادیر کمتر و سبک تر نیز می توانند خوب باشند)

اگر می خواهید فعال تر شوید، می توانید با انتخاب فعالیت هایی که از آنها لذت خواهید برد و با سطح توانایی های حرکتی شما مطابقت دارند، شروع کنید. همچنین می توانید ورزش را با فعالیت هایی که معمولاً در حالت نشسته انجام می دهید، مانند راه رفتن روی تردمیل و مطالعه، ترکیب کنید. با ورزش آسان نمی شود

به گزارش سلامت نیوز در حالی که ورزش برای قلب شما مفید است، اگر شدید و ناگهانی آن را شروع کنید، ممکن است فشار بیش از حد به قلب شما وارد کند؛ به خصوص با ورزش هوازی. این نوع ورزش از قلب و ریه ها برای مدت طولانی کار زیادی می کشد. فشار بیش از حد به قلب از طریق فعالیت بدنی می تواند منجر به موارد زیر شود:

احساس سرگیجه، سبکی سر یا حالت تهوع  
تنگی نفس یا درد قفسه سینه  
تجربه ضربان قلب یا نبض نامنظم

عاقلاً است که آهسته و پیوسته فعالیت بدنی را هدف بگیرید. همچنین می توانید زمان ورزش خود را در طول روز یا هفته تقسیم کنید. به عنوان مثال، برای رسیدن به هدف توصیه شده در هفته که ۱۵۰ دقیقه ورزش است، می توانید پنج روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید.  
نخ دندان نکشیدن

اگر نخ دندان نکشید، پلاک های چسبنده مملو از باکتری به مرور زمان ایجاد می شود که می تواند منجر به بیماری لته شود؛ اگرچه این ارتباط مستقیم نیست، اما ارتباطی بین بیماری پریودنتال (بیماری لته) و بیماری قلبی وجود دارد. این ارتباط ممکن

است تا حدی به دلیل التهاب باشد.

بیماری لته یک اختلال التهابی در نظر گرفته می شود. در عین حال، بیماری قلبی ممکن است تابعی از التهاب قلب باشد؛ التهاب زمانی اتفاق می افتد که بدن به عفونت ها یا آسیب های قلبی واکنش نشان می دهد.

مطمئن شوید که روزانه علاوه بر مسواک زدن نخ دندان بکشید.

فراموش نکنید که سایر اقداماتی را که می تواند دندان ها و لته های شما را سالم نگه دارد، انجام دهید، مانند مسواک زدن دندان های خود حداقل دو بار در روز و رعایت منظم ویزیت های دندانپزشکی. انزوای اجتماعی

به گزارش سلامت نیوز یک مطالعه ارتباط بین انزوای اجتماعی، حمایت اجتماعی، تنهایی و شیوع بیماری قلبی را بررسی کرد. محققان دریافتند که هم انزوای اجتماعی و هم فقدان حمایت اجتماعی با مواردی از بیماری قلبی مرتبط بوده است.

می توانید راه هایی برای تقویت ارتباطات خود با خانواده، دوستان یا سایر افرادی که به طور منظم با آنها در ارتباط هستید پیدا کنید. شما می توانید این کار را با شرکت در فعالیت های گروهی یا گروه های پشتیبانی انجام دهید.

تحقیقات همچنین نشان داده است که افراد دارای ارتباطات اجتماعی، به طور کلی، زندگی طولانی تر و سالم تری دارند.

خوب است که زمان تنهایی داشته باشید، اما همچنان باید با دیگران ارتباط برقرار کنید و در صورت امکان با دیگران در تماس باشید.

سیگار کشیدن یا زندگی با یک فرد سیگاری

سیگار باعث لخته شدن خون می شود و می تواند جریان خون به قلب را مسدود کند و به تجمع پلاک در رگ ها منجر شود.

حتی اگر سیگار نمی کشید، قرار گرفتن در معرض دود سیگار می تواند برای قلب شما مضر باشد. دود دست دوم می تواند بلافاصله برای قلب و عروق خونی مضر باشد و خطر ابتلا به بیماری قلبی نیز در اثر دود دست دوم 25 تا 30 درصد افزایش می یابد.

اگر سیگار نمی کشید، سعی کنید آن را شروع نکنید و در صورت امکان از قرار گرفتن در معرض دود دست دوم خودداری کنید. کم توجهی به مدیریت وزن

خوردن غذاهای پرکالری بدون مواد مغذی، ممکن است منجر به افزایش وزن و چاقی فرد شود و این شرایط تقریباً 75 درصد از بزرگسالان 20 ساله و بالاتر را تحت تأثیر قرار می دهد.

به گزارش سلامت نیوز با چربی بیشتر بدن و وزن بیشتر، خطر بیماری قلبی و فشار خون بالا افزایش می یابد. سایر شرایطی که می تواند ناشی از چاقی باشد عبارتند از مشکلات تنفسی، دیابت نوع 2 و برخی سرطان ها.

وزن سالم از فردی به فرد دیگر متفاوت خواهد بود. رسیدن به وزنی که در محدوده سالم برای شما قرار دارد، تا حدی به موارد زیر نیاز دارد:

درگیر شدن در تغذیه سالم  
از نظر بدنی فعال تر شدن  
خواب کافی  
مدیریت استرس

عادات مرتبط با سلامتی

سایر جنبه های سلامتی شما می تواند در سلامت قلب شما نقش داشته باشد:  
عدم کنترل استرس

احساس استرس و افسردگی می تواند بر قلب شما تأثیر بگذارد و استرس حاد ممکن است منجر به افزایش ضربان قلب، انقباضات قلب و فشار خون شود. قرار گرفتن در معرض استرس مزمن نیز می تواند خطر فشار خون بالا، حملات قلبی یا سکته را افزایش دهد.

در حالی که همه گاهی اوقات احساس استرس می کنند، نحوه مدیریت این احساسات نیز می تواند بر سلامت قلب شما تأثیر بگذارد. وقتی استرس دارید، به دنبال راه هایی برای تسکین آن باشید و فعالیت هایی انجام دهید که از آن لذت می برید یا ممکن است آرامش بخش باشید.

به گزارش سلامت نیوز تکنیک هایی مانند تمرینات تنفس عمیق یا تماشای برنامه مورد علاقه خود پس از یک روز طولانی می تواند مفید باشد. همچنین ممکن است پیاده روی یا ورزش را انتخاب کنید که می تواند مزایای بیشتری برای سلامت قلب شما داشته باشد.

اگر به کمک بیشتری نیاز دارید، می توانید از یک متخصص سلامت روان نیز کمک بگیرید. عدم انجام معاینات منظم سلامت

همه ی افراد همیشه می خواهند بدانند که آیا کلسترول، فشار خون و قند خونشان در محدوده سالمی است یا خیر. اگر این موارد بالا باشد، شما در معرض خطر بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت هستید. شایان ذکر است، افرادی که مبتلا به پیش دیابت یا دیابت نوع 2 هستند، احتمالاً این نشانگرهای سلامتی را افزایش می دهند.

با یک پزشک تماس بگیرید تا از میزان کلسترول، فشار خون و قند خون خود مطلع شوید. همچنین می توانید این معیارها را بین قرارهای پزشکی با دستگاه های سنجش قند و فشار خون بررسی کنید. نادیده گرفتن خروپف

بیش از اینکه تنها یک ناراحتی جزئی باشد، خروپف می تواند نشانه چیزی جدی تر باشد: آپنه انسدادی خواب.

این اختلال که با قطع شدن تنفس در خواب مشخص می شود، خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهد. آپنه خواب می تواند باعث افزایش سرسام آور فشار خون شود که در هنگام خواب فرد پایین نمی آید.

یک پزشک می تواند با آزمایش تشخیص آپنه خواب را تعیین کند. ممکن است برای کمک به تنفس در موارد متوسط یا شدید به دستگاه فشار مثبت مداوم راه هوایی (CPAP) نیاز داشته باشید. اگر آپنه خواب خفیف دارید، ممکن است برای کاهش مشکلات تنفسی، تغییرات سبک زندگی، از جمله ورزش و روتین قبل از خواب ضروری باشد.1 مصرف نکردن داروی قلب

مصرف قرص می تواند بسیار خسته کننده باشد و ممکن است برای هر فردی عوارض جانبی زیادی داشته باشد و فراموش کردن داروها نیز آسان است، به خصوص اگر احساس خوبی برای کنار گذاشتن آنها داشته باشید.

با این حال، شما باید داروهای خود را همانطور که برای شما تجویز می شود مصرف کنید. مانند سایر داروها، داروهای قلبی نیز به منظور جلوگیری از علائم یا بدتر شدن آنها هستند.

شما هرگز نباید بدون صحبت با یک پزشک، مصرف داروهای قلبی خود را متوقف کنید یا دوز آن را تغییر دهید. همچنین اگر احساس می کنید دارو برای شما مفید نیست یا عوارض جانبی دارید، باید با یک پزشک صحبت کنید.

عوامل خطر را در نظر نمی گیرید

بیماری های قلبی عروقی، از جمله سکته مغزی، بیماری قلبی و نارسایی قلبی، بیش از هر بیماری دیگری از جمله سرطان جان افراد را به خطر می اندازند.

فشار خون و کلسترول بالا، دیابت، اضافه وزن و استعمال دخانیات همگی عوامل خطری هستند که باید کنترل شوند. حتی اگر برخی از عوامل در مورد شما صدق نکنند، برخی دیگر، مانند سن و سابقه خانوادگی، ممکن است در افزایش خطر شما نقش

داشته باشند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خطر و مشکلات قلبی خود با یک پزشک مشورت کنید. آنها می توانند راهنمایی های بیشتری در مورد مقابله با عوامل خطر و ایجاد تغییرات در شیوه زندگی یا سلامتی که می توانید خطر را کاهش دهید، ارائه دهند. نادیده گرفتن علائم فیزیکی

شاید قبلاً سه طبقه را بدون مشکل بالا می رفتید. با این حال، اگر ناگهان پس از یک طبقه دچار تنگی نفس یا فشار قفسه سینه شدید، وقت آن است که با یک پزشک تماس بگیرید.

علائمی مانند درد قفسه سینه و تنگی نفس می تواند نشان دهنده مشکلات قلبی باشد. با این حال، تحقیقات همچنین نشان داده است که آنها می توانند نشانه هشدار دهنده مشکلات قلبی در آینده باشند.

هر چه سریعتر درمان مشکلات احتمالی را آغاز کنید، احتمال آسیب دائمی به عضله قلب کمتر می شود. اگر علائم بیماری قلبی دارید، فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید. عادات خوردن و آشامیدن

آنچه می خورید و می نوشید ممکن است بر سلامت قلب شما تأثیر بگذارد. خوردن گوشت قرمز

گوشت قرمز سرشار از چربی اشباع شده است که می تواند احتمال ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد.

تحقیقات علاوه بر این نشان داد که بخشی از افزایش خطر به دلیل سطح بالای تری متیل آمین-N-اکسید (TMAO) است؛ TMAO یک ماده شیمیایی است که باکتری های روده در طول هضم گوشت قرمز تولید می کنند.

یک مطالعه نشان داد افرادی که گوشت قرمز مصرف می کنند سه برابر بیشتر از این ماده شیمیایی در بدنشان وجود دارد.

اگر به دنبال افزایش پروتئین مصرفی خود هستید، مرغ و ماهی بدون پوست (به اشکال فرآوری نشده) و آجیل و لوبیا می توانند جایگزین خوبی برای گوشت قرمز باشند. اگر نمی توانید گوشت قرمز را کنار بگذارید، سعی کنید برش های کم حجم تر را انتخاب کنید و میزان مصرف خود را محدود کنید. پرهیز از میوه ها و سبزیجات

تحقیقات نشان داده است افرادی که روزانه بیش از 5 وعده میوه و سبزی می خورند در مقایسه با افرادی که کمتر از سه وعده در روز می خورند در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی قرار دارند.

نیمی از هر وعده غذایی باید از میوه ها و سبزیجات تشکیل شود. با این حال، میانگین مصرف میوه و سبزیجات برای بزرگسالان کمتر از توصیه های دستورالعمل رژیم غذایی است.

اگر قصد خوردن میوه و سبزیجات را دارید، مطمئن شوید که محصول کافی از سایر مواد مغذی نیز در رژیم غذایی خود دریافت می کنید. به عنوان مثال، می توانید میوه تازه را به ماست و سالاد ساده اضافه کنید یا برخی از مواد ساندویچ معمولی خود را با سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی یا کاهو جایگزین کنید.

یک رژیم غذایی سالم برای قلب همچنین شامل مصرف مواد مغذی دیگری مانند آجیل، غلات کامل، لبنیات کم چرب و پروتئین است.

خوردن غذاهای شور

هر چه نمک بیشتری مصرف کنید، فشار خون شما بالاتر می رود. فشار خون بالا عامل خطر اصلی برای سکته مغزی، نارسایی کلیه و حمله قلبی است.

بسیاری از ما باید مصرف سدیم را زیر 2300 میلی گرم در روز نگه داریم. اگر فشار خون بالا دارید یا بالای 50 سال دارید، میزان

مصرفی نمک خود را به 1500 میلی گرم کاهش دهید.  
عدم مصرف برخی از غذاها در حد اعتدال

غذاهای سرشار از قند، چربی و سدیم اغلب کالری بالا اما مواد مغذی کمی دارند یا بدن شما نمی تواند از آنها استفاده کند. مطالعات نشان داده است که رژیم غذایی مملو از این غذاها خطر ابتلا به چاقی و دیابت را افزایش می دهد.

به دنبال غذاهای غنی تر از نظر مواد مغذی باشید، مانند:

سبزیجات و میوه ها (در حد اعتدال)

غلات کامل

غذاهای دریایی، گوشت بدون چربی و مرغ

تخم مرغ

لوبیا و نخود

شیر پرچرب و کم چرب

آجیل و دانه های بدون نمک

نوشیدن بیش از حد الکل

با این حال، مصرف بیش از حد اثر معکوس دارد. نوشیدن الکل با خطر بیشتر فشار خون بالا، سطوح بالای چربی خون و نارسایی قلبی مرتبط است.

خلاصه

موارد مختلف می توانند بر سلامت قلب شما تأثیر منفی بگذارند، مانند عدم مدیریت استرس، خوردن غذای زیاد شور، یا داشتن یک سبک زندگی کم تحرک.

خوشبختانه، عادت هایی وجود دارد که می توانید برای کمک به بهبود سلامت قلب خود از آنها استفاده کنید. آنها شامل داشتن یک رژیم غذایی سالم برای قلب، ورزش منظم، و مشاوره با پزشکان در طول و بین معاینات منظم سلامت هستند.