



عوامل افزایش خطر حمله قلبی

محققان اعلام کردند افرادی که در ترافیک گرفتار می‌شوند، تا سه برابر بیشتر از سایرین در معرض حمله قلبی قرار دارند. یک بررسی تازه هم ارتباط زیاد بین خورخوردن و بیماری قلبی را ثابت کرده است. همچنین خواب کم و خواب زیاد، خطر حمله قلبی را در زنان افزایش می‌دهد.

محققان اعلام کردند افرادی که در ترافیک گرفتار می‌شوند، تا سه برابر بیشتر از سایرین در معرض حمله قلبی قرار دارند. یک بررسی تازه هم ارتباط زیاد بین خورخوردن و بیماری قلبی را ثابت کرده است. همچنین خواب کم و خواب زیاد، خطر حمله قلبی را در زنان افزایش می‌دهد.

سکته قلبی

در این مطلب با تعدادی از عواملی که می‌توانند خطر حمله قلبی را بیشتر کنند آشنا می‌شوید .

ترافیک، خطر حمله قلبی را تا سه برابر افزایش می‌دهد

تحقیقات صورت گرفته بیانگر این است: افرادی که در ترافیک گرفتار می‌شوند، تا سه برابر بیشتر از سایرین در معرض حمله قلبی قرار دارند.

دانشمندان که شرح حال صدها بیمار مبتلا به حمله قلبی را مطالعه کردند، دریافتند که از هر 12 حمله قلبی یک حمله مربوط به زمینه ارثی می‌باشد و زنان و مردان مسن بالای 60 سال بیشتر در معرض این خطر قرار دارند.

دانشمندان آلمانی مسئول این تحقیق اعلام کردند هنوز مشخص نیست که حملات قلبی به خاطر استرس ناشی از ترافیک است یا آلودگی هوای ناشی از آن. نتایج تحقیقات این گروه نشان می‌دهد که احتمال حمله قلبی برای کسانی که در خودروی شخصی خود گرفتار راه بندها می‌شوند، 2/6 برابر، برای افرادی که از وسایل حمل و نقل و عمومی استفاده می‌کنند 3/1 برابر و برای دوچرخه سوارها 3/9 برابر، بیشتر از افراد معمولی است.

خر و پف، خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد

پژوهشگران از چندین سال قبل به ارتباط بین بیماری‌های قلبی عروقی مانند حمله قلبی، با خر کردن پی برده بودند و اکنون یک بررسی تازه، ارتباط زیاد بین خورخوردن و بیماری قلبی را ثابت کرده است. این بررسی در مجارستان صورت گرفته و در طی آن متخصصین با 1200 نفر صحبت کردند و به این نتیجه رسیدند که احتمال سکته قلبی فردی که در خواب خر و پف می‌کند، 34 درصد بیشتر از سایر افراد است. طبق این بررسی همچنین احتمال سکته مغزی در این گروه از افراد، 67 درصد بیش از دیگران است. ولی این خطر در کسانی که با صدای آهسته خرخر می‌کنند، افزایش نمی‌یابد.

اگرچه بسیاری از مردم در مرحله‌ای از زندگی خر و پف می‌کنند، این عادت در چاق‌ها بیشتر دیده می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که در افراد بالغ، 40 درصد مردان و 24 درصد زنان در خواب خور و پف می‌کنند ولی این تحقیقات حاوی خبر خوشی برای مردان نیز هست. پس از 70 سالگی، عادت به خرخر کردن در مردان کاهش می‌یابد.

خواب کم و خواب زیاد، خطر حمله قلبی را در زنان افزایش می‌دهد

تحقیقات نشان داده اگر زنان در سنین میان‌سالی کمتر از هفت ساعت یا بیشتر از نه ساعت در شبانه روز بخوابند، بیشتر در معرض حمله قلبی قرار خواهند داشت.

بنا بر همین گزارش، محققان حدود 100 هزار زن را در مدت 6 سال مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که الگوی خواب در زنان بالای 50 سال، به شدت با وضعیت قلبی آن‌ها ارتباط دارد.

جالب است بدانید وضعیت خواب تحت تأثیر عواملی مانند فشار خون، دیابت، تحرک، وضعیت روحی و افسردگی می‌باشد و از آنجایی که تمامی این موارد با ایست و حمله قلبی ارتباط دارند، کم خوابی و خواب زیاد نیز می‌تواند نشانه‌ای از عملکرد غیر هماهنگ بدن و در نتیجه ابتلا به سکنه قلبی باشد

اما نهایتاً وقتی عوامل خطرزای دیگر حذف شوند، خود الگوی خواب به تنهایی عامل مهمی برای پیش بینی بیماری‌های قلبی می‌باشد، طوری که بررسی‌ها نشان داده‌اند 15 درصد از افرادی که کمتر از هفت ساعت می‌خوابیده‌اند و 70 درصد افرادی که بیشتر از نه ساعت می‌خوابیده‌اند، دچار حملات قلبی شده‌اند و این آمار تکان دهنده‌ای است. به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند این گونه افراد تحت بررسی‌های پزشکی بیشتری قرار بگیرند تا با نظر پزشک، در برنامه زندگی و تحرک و خوابشان تغییرات لازم به منظور سلامت بیشتر ایجاد شود.

از دست دادن شغل، خطر حمله قلبی را زیاد می‌کند

محققان می‌گویند کارمندی که در سنین بالا به پایان دوره شغلی خود می‌رسند و بازنشسته می‌شوند، دچار استرس می‌شوند و لذا به اقداماتی برای کاهش این استرس نیاز دارند. برای کارمندان در این سن، ترک شغل به منزله یک هشدار بزرگ برای خطر بیماری‌های قلبی عروقی است.

نتیجه تلاش یک گروه تحقیقاتی نشان داده است برای بسیاری از افراد از دست دادن کار در سنین بالا یک تجربه استرس زا محسوب می‌شود که می‌تواند پیامدهای ناخوشایندی مانند حمله قلبی را در پی داشته باشد، بنابراین پزشکان برای درمان افرادی که در شرف بازنشستگی هستند، باید توجه کنند که بیمارانشان در معرض استرسی قرار دارند که ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را در آنان افزایش می‌دهد. از طرفی برنامه ریزان اجتماعی نیز باید از خطرات بیکاری و از دست دادن شغل این گروه‌های سنی مطلع بوده و تدابیر ویژه‌ای را ببندیشند.