



عادت‌های بد برای سلامت قلب

فشار خون و کلسترول بالا، دیابت، چاقی، اضافه وزن و سیگار کشیدن از جمله عوامل ایجاد بیماری‌های قلبی هستند. همه انسان‌ها می‌خواهند قلب سالمی داشته باشند که یک عمر بدون نگرانی و دردسر برایشان بتپد و کار کند. به همین دلیل کارهای مختلفی انجام می‌دهند تا سلامت قلبشان تضمین شود.

جام جم آنلاین: فشار خون و کلسترول بالا، دیابت، چاقی، اضافه وزن و سیگار کشیدن از جمله عوامل ایجاد بیماری‌های قلبی هستند. همه انسان‌ها می‌خواهند قلب سالمی داشته باشند که یک عمر بدون نگرانی و دردسر برایشان بتپد و کار کند. به همین دلیل کارهای مختلفی انجام می‌دهند تا سلامت قلبشان تضمین شود.

با وجود این، هنوز هم افراد زیادی با بیماری‌های قلبی - عروقی درگیر و رودررو هستند، به طوری که طبق آمار در آمریکا از هر 3 بزرگسال بیش از یک نفر با مشکلات قلبی دست و پنجه نرم می‌کنند.

اما با شنیدن این آمار و ارقام ناامید نشوید؛ خبرهای خوب درباره پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی هم زیاد است؛ از جمله این که با تغییر شیوه زندگی و با انجام دادن کارهایی ساده می‌توان احتمال بروز این بیماری‌ها را کاهش داد. پس خوب است همه ما بدانیم چه عادت‌هایی سلامت قلب‌مان را به خطر می‌اندازد و احتمال بروز مشکلات در این عضو مهم را افزایش می‌دهد، چون در مورد قلب هم این مثل صادق است؛ پیشگیری بهتر از درمان است.

نشستن برای مدتی طولانی

نشستن برای مدتی طولانی خطر بروز سکته مغزی و حمله‌های قلبی را افزایش می‌دهد؛ البته جالب است بدانید حتی اگر به طور منظم ورزش می‌کنید، باز هم با نشستن طولانی مدت در معرض این خطرات قرار دارید. طبق نظر متخصصان ورزش منظم و مداوم، نمی‌تواند خطرات نشستن طولانی مدت را جبران کند. چون عدم تحرک می‌تواند سطح قند و چربی‌های خون را تغییر دهد و با تاثیر گذاشتن روی آنها سبب بروز بیماری‌های جدی شود.

بنابراین به توصیه پزشکان بهتر است در فواصل زمانی منظم کمی راه بروید یا اگر در محل کارتان حضور دارید حداقل هنگام تماس‌های تلفنی بایستید.

بی‌توجهی به مشکلات روحی

آیا شما احساس عصبانیت و افسردگی می‌کنید؟ نگرانید و استرس دارید؟ اگر چنین است باید بدانید این شرایط به نفع سلامت قلب شما نیست.

البته کاملاً طبیعی است که گاهی چنین احساساتی را تجربه کنید، ولی نحوه برخورد و روبه‌رو شدن با آن است که می‌تواند تاثیری جدی بر سلامت شما بگذارد. طبق نظر متخصصان افرادی که استرس و نگرانی‌ها را در خودشان می‌ریزند، بیش از بقیه در معرض خطرات جدی سلامت قرار دارند.

عدم استفاده از نخ دندان

با این‌که دلیل اصلی این مورد شناخته شده نیست، اما رابطه‌ای قوی میان بیماری‌های لثه و بیماری‌های قلبی - عروقی وجود دارد، بنابراین باید بدانید اگر عادت ندارید از نخ دندان استفاده کنید، ممکن است به بیماری‌های قلبی هم دچار شوید. پس با رعایت بهداشت و درمان بیماری‌ها و مشکلات دهان، دندان و لثه‌ها می‌توانید از بروز بیماری‌های قلبی نیز پیشگیری کنید.

پرخوری

چاقی و اضافه وزن یکی از مهم‌ترین عوامل خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی به حساب می‌آید. با وجود این باز هم مردم نسبت به این مساله بی‌توجه‌اند؛ به طوری که 72 درصد آقایان و 64 درصد خانم‌ها در آمریکا دچار اضافه وزن یا چاقی هستند.

بنابراین برای کاهش خطرات ناشی از اضافه وزن و چاقی باید کمتر غذا بخورید، مقدار غذای مصرفی در هر وعده را کاهش دهید و به جای استفاده از مایعات شیرین، آب بنوشید.

متخصصان با تاکید بر این نکته که مشکلات قلبی عامل بروز بیماری‌هایی جدی است، می‌گویند: هیچ وقت تصور نکنید شما در معرض این خطرات قرار ندارید و در نتیجه نباید به فکر پیشگیری از این بیماری‌ها باشید. فشار خون و کلسترول بالا، دیابت، چاقی، اضافه وزن و سیگار کشیدن همه از جمله عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند که باید به آنها توجه شود.

سیگار کشیدن یا زندگی با فردی سیگاری

به طور حتم هزاران مرتبه شنیده‌اید که سیگار کشیدن خطرناک است و مشکلاتی را برای سلامت شما ایجاد می‌کند. اما این مساله اینقدر مهم است که باز هم باید آن را تکرار کرد. البته اگر خودتان سیگار نمی‌کشید، ولی با فردی سیگاری زندگی می‌کنید، باز هم در معرض خطرات سیگار و سیگار کشیدن قرار دارید. بنابراین سعی کنید تا حد امکان در معرض دود سیگار قرار نگیرید.

میوه‌ها و سبزیجات

بهترین رژیم غذایی برای حفظ سلامت قلب، رژیم گیاهی است؛ رژیمی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات، آجیل، غلات سبوسدار، لبنیات کم‌چرب و پروتئین. تحقیقات نشان داده است افرادی که روزانه بیش از 5 وعده میوه و سبزیجات مصرف می‌کنند، حدود 20 درصد کمتر از کسانی که کمتر از 3 وعده میوه و سبزی می‌خورند در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند.

مراقب نشانه‌ها باشید

اگر همیشه تند و پشت سر هم از پله‌ها بالا می‌رفته‌اید و امروز این کار برایتان دشوار شده است، اگر نفس‌نفس می‌زنید و در ناحیه قفسه سینه احساس درد و گرفتگی دارید، باید برای بررسی‌های بیشتر هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید و از او کمک بخواهید. فراموش نکنید در صورت مراجعه بموقع می‌توانید نتیجه بهتری بگیرید.

Health

مترجم: نیلوفر اسعدي بیگی