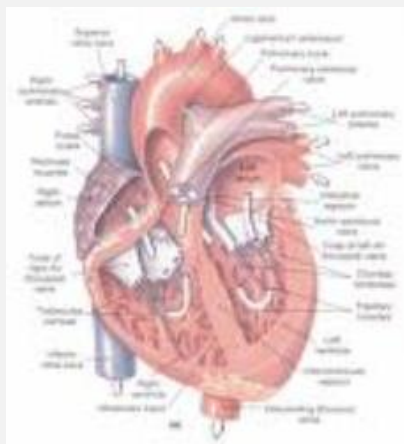


## حقایق جالب راجع به قلب

آیا تاکنون فکر کرده اید که ورای تپش های متمادی قلب چه حقایق جالبی نهفته است؟ عملکرد قلب و ارتباط آن با سلامت روح از دیگر شگفتی های این ارگان حیاتی است...



سلامت نیوز: آیا تاکنون فکر کرده اید که ورای تپش های متمادی قلب چه حقایق جالبی نهفته است؟ عملکرد قلب و ارتباط آن با سلامت روح از دیگر شگفتی های این ارگان حیاتی است.

### 1- نحوه عملکرد قلب انسان

هر روز قلب شما در حدود 100000 هزار مرتبه می تپد و به این ترتیب 2000 هزار گالن خون در تمام نقاط بدن توزیع می شود. می توان گفت که قلب مسئولیت ایجاد جریان خون در حدود 64 کیلومتر رگ های خونی را به عهده دارد تا از این طریق ارگان ها و بافت های بدن را تغذیه شوند. هر نوع آسیب به قلب یا دریچه های آن باعث کاهش قدرت پمپ قلب، افزایش فشار و عملکرد آن برای تامین نیازهای بدن می شود. با این وصف می توان گفت که تنها راه حفظ سلامت قلب، حفظ سلامت تمام ارگان ها است که از طریق تغذیه سالم، وعده های غذایی متعادل و انجام تمرینات بدنی منظم حاصل می شود.

### 2- علائم حمله قلبی در زنان و مردان متفاوت است.

زمانی که صحبت از قلب می شود نمی توان گفت که زنان و مردان از این حیث در تساوی به سر می برند. برای مثال وزن قلب مردان 283 گرم است درحالی که این مقدار برای زنان 226 گرم می باشد. نه تنها از نظر اندازه قلب زنان و مردان متفاوت می باشد، بلکه علائم وجود مشکلات قلبی زنان نسبت به مردان ناشناخته تر و نامحسوس تر می باشد. اغلب زنان در هنگام بروز حملات قلبی دچار علائمی نظیر تهوع، سوء هاضمه و درد شانه می شوند. یعنی می توان گفت که لزوما درد قفسه سینه تنها علامت بروز حمله قلبی نیست.

بیماری قلبی بزرگترین عامل مرگ و میر زنان و مردان می باشد و هر دو جنس باید توصیه های زیر را جدی بگیرند.

### الف- عدم استعمال دخانیات

### ب - کنترل فشار خون و کلسترول

### ج- توجه به علائم ناشی از بروز مشکلات قلبی

### 3- خنده بهترین دارو برای قلب است.

خنده از ته دل باعث افزایش جریان خون (20%) به تمام نقاط بدن می شود. به همین خاطر است که می گویند خنده بهترین پادزهر در مقابل استرس می باشد. در هنگام خنده دیواره رگ های خونی به حالت اتساع و استراحت در می آید.

### 4- استرس و حمله قلبی در صبح دوشنبه!

احتمال بروز حملات قلبی در صبح دوشنبه بیشتر سایر زمان ها در طول هفته است. از مدت های دور پزشکان می دانستند که صبح هنگام زمان ابتدایی حمله قلبی است. این زمان را زمان مسحور کننده می نامند. زیرا سطح هورمون استرس (کورتیزول) در ابتدای روز در حداکثر میزان خود است. در این وضعیت پلاک های کلسترول که در دیواره عروق جای گرفته از محل خود جدا شده و باعث بلوک شدن مسیر جریان خون به قلب می شود. افزایش فشارخون و عملکرد قلب در نتیجه کارهای روزمره آخر هفته، قلب را آماده حمله در اوایل هفته می کند. به همین خاطر کاهش استرس در این راستا بسیار مفید است. روش هایی مثل یوگا، مدیتیشن، ورزش، خنده و بودن در کنار سایر افراد خانواده همگی می تواند به کاهش استرس منجر شود.