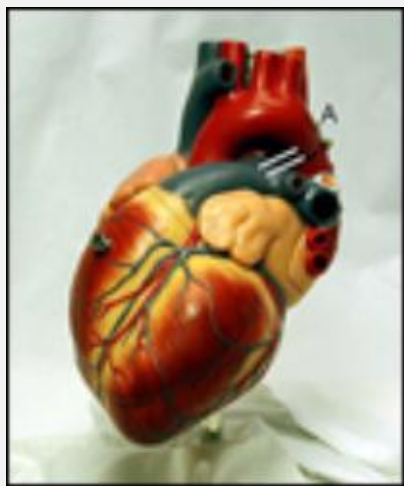


قلب سالم چه ویژگی هایی دارد؟!

احتمالا در مورد تغییرات ضربان قلب یا HRV چیزی نشنیده‌اید اما می‌دانید حالا پزشکان از این اندکس به عنوان یکی از مهم‌ترین معیارهای سلامت صحبت می‌کنند؟



سلامت نیوز : احتمالا در مورد تغییرات ضربان قلب یا HRV چیزی نشنیده‌اید اما می‌دانید حالا پزشکان از این اندکس به عنوان یکی از مهم‌ترین معیارهای سلامت صحبت می‌کنند؟ پزشکان می‌گویند HRV مهم‌ترین معیار سلامت انسان‌هاست که چیزی از آن نمی‌داند. میزان تغییرات ضربان قلب، به عنوان معیاری برای احتمال ابتلا به بیماری‌ها و مشکلاتی مثل مشکلات قلبی، افسردگی، اضطراب، دیابت و مشکلات خواب به کار گرفته می‌شود. مشخص شده که برخی بیماری‌ها با کاهش دامنه تغییر در ضربان قلب ارتباط دارند و برعکس، کاهش این دامنه می‌تواند به معنای احتمال بیشتر ابتلا به برخی بیماری‌ها باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ سرعت ضربان قلب مهم است؛ وقتی قلب‌تان خیلی تند یا کند بزند دچار مشکل می‌شوید، اما شاید مهم‌تر از تعداد ضربان‌های قلب، میزان تغییرات زمان بین هر ضربه است؛ معیاری که می‌تواند به شما نشان دهد چقدر در معرض بیماری‌ها هستید.

اهمیت زمان میان 2 ضربه

از لحاظ علمی، HRV به مقدار زمان میان 2 ضربه قلب و تغییرات احتمالی در این زمان اشاره می‌کند. برای آنکه بهتر متوجه شوید، می‌توانید به مثال زیر فکر کنید: هر ضربه قلب (یعنی پمپ شدن خون از قلب به تمام بدن) را مشابه یک نت موسیقی بدانید. اینگونه با ضربان قلب یک آهنگ ساخته می‌شود اما HRV در کیفیت این آهنگ بسیار نقش دارد، زیرا این اندکس است که سرعت موسیقی، سریع شدن یا کند شدن آن را تعیین می‌کند.

دکتر ماجازاریچ، متخصص قلب در مرکز آموزش لنوکس هیل می‌گوید: HRV درواقع فاصله بین 2 ضربان قلب است، برخلاف صداهای قلب نمی‌توان صدای قلب در این حالت را شنید اما این زمان با واحدی به نام میلی سکند یا هزارم ثانیه اندازه‌گیری می‌شود، اگرچه شاید عجیب به نظر برسد اما هر قدر زمان HRV طولانی‌تر باشد بهتر بوده و نشانگر سلامت است. در واقع می‌توان اینگونه نتیجه گرفت که تعداد ضربان بالا با فاصله بسیار کم میان ضربان‌ها بسیار بد است و از آن بدتر این است که قلب نتواند تغییری در ریتم خود رقم بزند. به عبارتی قلب سالم قلبی است که بتواند خیلی سریع سرعت خود را افزایش یا کاهش دهد.

تعداد ضربان بالا با فاصله بسیار کم میان ضربان‌ها بسیار بد است و از آن بدتر این است که قلب نتواند تغییری در ریتم خود رقم بزند. به عبارتی قلب سالم قلبی است که بتواند خیلی سریع سرعت خود را افزایش یا کاهش دهد

قلب‌تان را آماده کنید

حالا بهتر است روی مسائل کاربردی که به نفع سلامت شماست تمرکز کنید: خبر خوب این است که کنترل HRV کار نسبتا ساده‌ای است. دکتر زاریچ در این مورد می‌گوید: وقتی ورزش می‌کنید عضلات بدن شما آماده‌تر و هماهنگ‌تر می‌شود و اینگونه تحمل بیشتری در مقابل فشارها و فعالیت‌ها پیدا می‌کند؛ قلب شما هم همین‌گونه است، با ورزش کردن با برنامه و هدفدار می‌توانید به شیوه‌های مختلف به قلب‌تان کمک کنید؛ ازجمله اینکه HRV خود را تنظیم کنید.

پروفسور کنراد ارنست، متخصص فیزیولوژی ورزشی در دانشگاه بات می‌گوید که تحقیقات او و تیمش نشان داده که انجام روزانه 30 تا 45 دقیقه تمرینات ورزشی با شدت متوسط به شکل پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری، بهترین فعالیت ممکن برای افزایش HRV است. اما سایر روش‌هایی که می‌توانند به افزایش HRV شما کمک کنند، عبارتند از:

نفس کشیدنی که عمرتان را زیاد می‌کند

1- تنفس طولانی و عمیق

با کاستن از تعداد تنفس و داشتن تنفس عمیق و طولانی، شما می‌توانید سیستم عصبی خودکارتان را آرام کنید و HRV خودتان را افزایش دهید. بهترین حالت این است که در هر دقیقه 7 بار عمیق و طولانی نفس بکشید. دکتر روزالبا کورتن، متخصص طب داخلی و محقق در زمینه تنفس می‌گوید: شاید در آغاز انجام پشت سر هم تنفس‌های عمیق و طولانی سخت باشد و شما را خسته کند اما مطمئن باشید آرام‌آرام به آن عادت خواهید کرد و مشکلی نخواهید داشت.

در ترافیک نمانید

2- از آلودگی هوا دور شوید

آلودگی هوا می‌تواند مشکلات زیادی را برای بدن شما رقم بزند؛ برای همین سعی کنید از ماندن در ترافیک و بودن در مناطق بسیار آلوده فرار کنید. اما اگر مجبور به بودن در این محیط‌ها هستید با اضافه کردن ماهی‌های روغنی به بدن‌تان امگا3 برسانید، زیرا امگا3 می‌تواند تا حدودی تأثیرات مخرب آلودگی هوا روی HRV را بکاهد.

در ظرف پلاستیکی غذا نخورید

3- از سم‌های شیمیایی دور بمانید

BPA یک ماده شیمیایی است که اغلب در صنایع پلاستیک به کار گرفته می‌شود. مطالعات نشان داده افرادی که میزان BPA در خون آنها بالاست، میزان HRV کمی دارند؛ برای همین سعی کنید کمتر با پلاستیک‌ها سر و کار داشته باشید. یکی از راهکارهای مهم در این میان این است که از گرم کردن غذاها در ظروف پلاستیکی یا ریختن غذای داغ در بشقاب‌ها و ظرف‌های پلاستیکی خودداری کنید.

این غذاها فراموش نشود

4- ویتامین بخورید

افزایش میزان ویتامین B12 در بدن شما به معنای افزایش میزان HRV هم هست. در مطالعه‌ای در آلمان نشان داده شد افرادی که میزان کمی B12 در بدنشان داشتند، از HRV پایینی هم برخوردار بودند، اما تنها 3 ماه پس از مصرف مکمل‌های حاوی ویتامین B12 میزان HRV آنها هم افزایش یافت. با خوردن ماهی، لبنیات و آبمیوه‌های غنی‌شده با ویتامین B12 و استفاده از غلات و خوراکی‌هایی مثل جگر می‌توانید به بدن خودتان B12 برسانید.

اعصاب شما در سلامت‌تان نقش دارد

برای آنکه متوجه شوید HRV چگونه می‌تواند کم و زیاد شود، باید ابتدا در مورد سیستم اتونوم یا خودکار عصبی بدن خودتان بدانید. اعصاب خودکار بدن دوگونه هستند: شاخه پاراسمپاتیک ضربان قلب را کم می‌کند و شاخه سمپاتیک سرعت ضربان قلب را بالا می‌برد. اینکه کدامیک از این دو شاخه عمل کنند به میزان استرس و اضطراب یا آرامش شما و فعالیت کردن یا استراحت کردن‌تان بستگی دارد اما اگر برای مدت طولانی در شرایط اضطراب و فشار روحی باشید، سیستم سمپاتیک شما حالت غالب پیدا می‌کند و اینگونه می‌شود که HRV شما کاهش می‌یابد.

این می‌تواند اولین گام در بروز یکسری مشکلات و بیماری‌ها باشد.

ایده‌آل ندارد، اما...

پروفسور کرگ مک لاهان، استاد دانشگاه نیوساوت ولز می‌گوید: هر فرد یک میزان HRV منحصر به فرد دارد؛ پس نمی‌توان یک میزان مشخص را به عنوان ایده‌آل در نظر گرفت اما به عنوان قاعده کلی هر قدر که HRV شما بالاتر باشد، یعنی سیستم عصبی خودکار شما بهتر کار می‌کند و در نتیجه شما بهتر و سریع‌تر می‌توانید بر بیماری‌ها، اضطراب، درد و مشکلات فیزیکی غلبه کنید. دکتر عماد عزیز، متخصص الکتروفیزیولوژی قلب در دانشگاه کلمبیا هم می‌گوید: HRV اندکس مربوط به قلب است؛ پس طبیعی است که بتوان آن را بهترین معیار برای سلامت قلب در نظر گرفت. برای سلامت، داشتن قلب سالم بسیار مهم است.