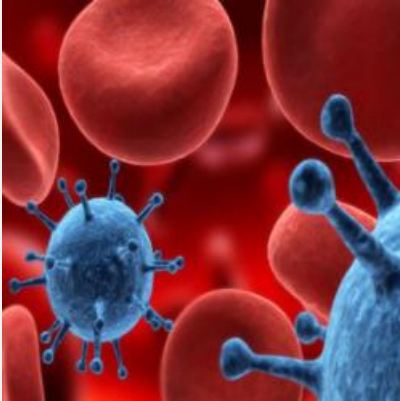


سکته در خونمان است؟



خیلی‌ها بر این باورند چون سیگار نمی‌کشند پس قلب‌شان مثل ساعت کار می‌کند و جای هیچ گونه نگرانی وجود ندارد؛ اما محققان می‌گویند 25 درصد افرادی که دچار سکته قلبی می‌شوند، از قبل هیچ علائم هشداردهنده‌ای نداشته‌اند.

خیلی‌ها بر این باورند چون سیگار نمی‌کشند پس قلب‌شان مثل ساعت کار می‌کند و جای هیچ گونه نگرانی وجود ندارد؛ اما محققان می‌گویند 25 درصد افرادی که دچار سکته قلبی می‌شوند، از قبل هیچ علائم هشداردهنده‌ای نداشته‌اند.

به گزارش جام جم آنلاین، درست است که مصرف دخانیات، غذاهای چرب و بی تحرکی سلامت قلب و عروق را به خطر می‌اندازد، اما نتایج پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد عوامل دیگری نیز در به خطر انداختن سلامت قلب تان دخیل است. احتمالاً اگر بشنوید عواملی مانند داشتن گروه خونی A، B یا AB، یائسگی زود هنگام، خشونت در دوران کودکی، شیفت‌های شبانه، کمبود ویتامین D و حتی احساس تنهایی به سلامت قلب آسیب می‌زند، شگفت زده می‌شوید. واقعیت این است که این عوامل به همراه عوامل دیگری مانند مصرف غذاهای شور، اضافه وزن و خروپف کردن‌های شبانه بدون این که متوجه باشید خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را بالا می‌برد.

گروه خونی تان چیست؟ به عقیده محققان دانشکده سلامت عمومی دانشگاه هاروارد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی در افرادی که گروه خونی‌شان A، B یا AB است؛ یعنی حدود نیمی از مردم، بیشتر از بقیه گروه‌های خونی است. اگر دقیق‌تر بگوییم این خطر برای گروه خونی A؛ 5 درصد، برای گروه خونی B؛ 11 درصد و برای گروه خونی AB؛ 23 درصد بیشتر است. البته درباره تأثیر گروه خونی بر افزایش خطر مشکلات قلبی اختلاف نظرهایی وجود دارد. بر اساس بررسی‌های محققان، گردش خون افرادی که گروه خونی O دارند بهتر صورت می‌گیرد و احتمال تشکیل لخته‌های خونی در این افراد کمتر از گروه‌های خونی دیگر است؛ اما در عوض کلسترول بد خون این افراد در مقایسه با گروه‌های خونی دیگر بیشتر است.

آپنه خواب: بعضی از آقایان خروپف را نشانه مردانگی می‌دانند، اما آپنه یا قطع تنفسی خواب، اختلالی است که در آن مجاری تنفس در خواب به مدت چند ثانیه مسدود می‌شود. در واقع، تنفس فردی که دچار آپنه خواب است به مدت کوتاهی قطع می‌شود. به گفته محققان، ارتباط زیادی بین آپنه خواب و بیماری‌های قلبی - عروقی وجود دارد. البته در بیشتر موارد افرادی که دچار این اختلال خواب هستند از مشکلات دیگری مانند چاقی و دیابت نیز رنج می‌برند که هر دو زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی است. محققان معتقدند درمان آپنه در بیشتر موارد، بویژه در افراد مسن می‌تواند تا حدودی خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش دهد. توصیه می‌شود خروپف تان را دست‌کم نگیرید و برای معالجه اقدام کنید.

یائسگی زود هنگام: محققان مرکز پزشکی دانشگاه واندربیلت در ایالت تنسی آمریکا به این نتیجه رسیده‌اند خانم‌هایی که خیلی زود؛ یعنی قبل از چهل و شش سالگی یائسه می‌شوند دو برابر بیشتر در معرض سکته مغزی قرار می‌گیرند. به عقیده محققان، یائسگی زود هنگام الزاماً به بیماری‌های قلبی - عروقی منجر نمی‌شود، اما می‌تواند یکی از عواملی باشد که به سلامت خانم‌ها آسیب می‌زند. خانم‌هایی که زودتر از موعد یائسه می‌شوند معمولاً شاخص توده بدنی بالایی داشته و بیشتر به دیابت مبتلا می‌شوند که هر دو می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی - عروقی باشد.

شیفت‌های شبانه: بر اساس پژوهش‌های محققان دانشگاه وسترن استرالیا، خطر انفارکتوس در افرادی که به صورت شیفتی کار می‌کنند به میزان 23 درصد بیشتر است. محققان احتمال می‌دهند به هم خوردن ضربان قلب در ساعت‌های غیرمعمول کاری باعث افزایش این خطر می‌شود.

سابقه خشونت در دوران کودکی: نتایج پژوهشی که محققان انجمن روان‌شناسی آمریکا انجام داده‌اند، نشان می‌دهد خانم‌های میانسالی که در دوران کودکی قربانی خشونت شده‌اند، بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی - عروقی قرار می‌گیرند. بر اساس بررسی‌های انجام شده، این افراد دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون و دیابت قرار دارند و میزان کلسترول بد خون آنها نیز بالاتر است. علاوه بر این، چربی دور شکم این افراد نیز بیشتر است که همگی از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی است. به عقیده محققان، افرادی که در دوران کودکی مورد خشونت قرار می‌گیرند، در بزرگسالی با استرس بیشتری زندگی می‌کنند و معمولاً تغذیه نامناسبی دارند.

کمبود ویتامین D: نتایج پژوهشی که محققان دانشگاه کپنهاگ دانمارک روی حدود ده هزار داوطلب انجام داده‌اند، نشان می‌دهد ارتباطی بین کمبود ویتامین D و افزایش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، سکته و مرگ وجود دارد. واقعیت این است که ویتامین D باعث تولید هورمون رنین می‌شود که روی فشار خون تأثیر می‌گذارد. این ویتامین باعث انقباض سلول‌های قلب شده و امکان تصلب شرایین را نیز کاهش می‌دهد.

تماشای تلویزیون: اگر به طور مرتب ورزش می کنید، اما در عین حال عادت دارید ساعت های طولانی مقابل تلویزیون بنشینید و برنامه های مورد علاقه تان را ببینید، در واقع سلامت قلب تان را به خطر می اندازید؛ زیرا ورزش نمی تواند آسیب های ناشی از یکجا نشستن های طولانی مدت را جبران کند. به گفته محققان انگلیسی، بی تحرکی می تواند میزان قند خون و چربی های انباشته شده در بدن را بالا ببرد. به همین دلیل توصیه می شود حتی هنگام تماشای تلویزیون نیز از جایتان بلند شوید و قدمی بزنید یا حرکت های کششی انجام دهید. اگر در محل کارتان پشت میزنشین هستید نیز همین کار را انجام دهید. موقعی که با تلفن صحبت می کنید از جایتان بلند شوید و قدم بزنید.

نمک زیاد: نمک، دشمن خون است. هرچه میزان مصرف نمک بیشتر شود خطر ابتلا به فشار خون بالا و در نهایت سکته قلبی افزایش می یابد. بیشتر مردم تصور می کنند میزان نمکی که وارد بدنشان می شود همانی است که سر سفره مصرف می کنند، اما در ترکیب تمام مواد غذایی از کنسروها گرفته تا رب و... نمک وجود دارد. برای همین لازم نیست سر سفره نمکدان را داخل بشقاب تان خالی کنید. متخصصان بر این باورند بدن ما روزانه به حدود یک قاشق مرباخوری نمک (2.4 گرم) نیاز دارد. برای همین میزان مصرف روزانه نمک باید کمتر از 2300 میلی گرم باشد. برای افراد بالای 50 سال یا افرادی که فشار خون بالا دارند، توصیه می شود مصرف نمک را به 1500 میلی گرم در روز کاهش دهند.

احساسات منفی: استرس، نگرانی، رفتارهای تهاجمی و به طور کلی احساسات منفی به سلامت قلب آسیب می زند. محققان می گویند افرادی که مدام استرس دارند، بیشتر در معرض بیماری های قلبی - عروقی قرار می گیرند. باید بدانید خندیدن و احساس امنیت اجتماعی و آرامش جزو عواملی است که استرس را کاهش داده و به سلامت قلب کمک می کند. احساس تنهایی: درست است گاهی دوست دارید خلوت کنید یا به غار تنهایی تان پناه ببرید، اما این را هم بدانید احساس تنهایی برای سلامت است. محققان معتقدند افرادی که با خانواده و دوستان خود رابطه نزدیک و صمیمی دارند بیشتر از افراد تنها عمر می کنند و قلب سالم تری دارند.

اضافه وزن: اضافه وزن و چاقی یکی از عوامل مهم ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی است. به همین دلیل لازم است مراقب تغذیه خود باشید، پرخوری را کنار بگذارید و مصرف مواد غذایی چرب را کاهش دهید. اگر تصور می کنید خودتان نمی توانید از عهده تنظیم برنامه غذایی تان برآیید، به متخصص تغذیه مراجعه کنید تا عادت های غذایی تان را اصلاح کند. به عقیده محققان برای دوری از چاقی علاوه بر اصلاح برنامه غذایی، به ورزش و تحرک بدنی مناسب نیز احتیاج دارید.

مصرف میوه و سبزیجات کافی: برای داشتن قلبی سالم باید به میزان کافی میوه، سبزیجات، غلات کامل و دانه و مغزهای روغنی مصرف کنید. نتایج پژوهش های محققان کانادایی نشان می دهد افرادی که روزانه پنج واحد میوه و سبزیجات می خورند به میزان 20 درصد کمتر از افرادی که روزانه سه واحد یا کمتر از آن مصرف می کنند، در معرض بیماری های قلبی قرار می گیرند. خودایمن پنداری: متأسفانه این روزها بیماری های قلبی طیف وسیعی از افراد را درگیر کرده است؛ بنابراین توصیه متخصصان این است که به طور مرتب میزان کلسترول، قند و فشار خون و وزن خود را بررسی کنید، زیرا همه این عوامل می تواند زمینه ساز ابتلا به بیماری های قلبی شود.

گوشت قرمز: درست است که مصرف گوشت قرمز برای تامین آهن بدن لازم است اما مصرف زیاد آن که حاوی میزان فراوانی چربی های اشباع شده است، مشکل ساز می شود. متأسفانه مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز علاوه بر افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، موجب سرطان کولون می شود. به باور متخصصان، مصرف مواد غذایی حیوانی باید کمتر از 10 درصد باشد. در واقع، در بحث سلامت قلب و عروق، زیاده روی و مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز اهمیت فراوانی دارد. البته این مصرف آن هم هفته ای یک تا دو بار مشکلی به وجود نمی آورد، مشکل زمانی است که هر هفته پنج بار یا بیشتر از این ماده غذایی مصرف کنید.

سیگار: از این استوانه باریک بترسید؛ زیرا به مرور زمان لخته هایی در خون ایجاد می کند که مانع گردش خون شده و در نهایت رگ ها را مسدود می کند. البته سیگاری ها فقط به خودشان آسیب نمی زنند؛ بلکه اطرافیان شان را هم دچار مشکل می کنند. سیگار، هاء، غدفعاء، که فقط در معض، دود سگا، بقه قاء، دارند تا مشکلات مشاهف، مباحه م، شهفد. مواد غذایی چرب و شیرین: مواد غذایی سرشار از چربی و قند معمولاً چندان مغذی نیست، اما مصرف زیاد آنها زمینه ساز چاقی و دیابت می شود که هر دو از عوامل ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی هستند.