

## ۷ توصیه برای کاهش بروز مشکلات قلبی

طبق یک مطالعه جدید، پیروی از هفت سبک سالم در زندگی به کاهش بروز نارسایی قلبی منجر می‌شود.



همشهری آنلاین: طبق یک مطالعه جدید، پیروی از هفت سبک سالم در زندگی به کاهش بروز نارسایی قلبی منجر می‌شود.

به گزارش همشهری آنلاین به نقل از مهر، محققان دانشگاه بوستون در مطالعه‌ای به بررسی ۳۲۰۰ فرد آمریکایی با میانگین سنی ۵۹ سال که به مدت ۱۲ سال تحت نظر بودند، پرداختند. در طول این مدت ۱۸۸ نفر مبتلا به نارسایی قلبی شدند.

منظور از نارسایی قلبی شرایطی است که در آن، قلب به قدر کافی برای تامین نیاز بدن، خون پمپاژ نمی‌کند.

طبق این مطالعه، افرادی که در تست ۷ توصیه سلامت در زندگی، توسط انجمن قلب آمریکا، امتیاز بالایی کسب کرده بودند، کمتر در معرض خطر نارسایی قلبی قرار داشتند.

معیارهای ارزیابی این تست شامل کنترل فشار خون، کنترل کلسترول، کاهش قند خون، داشتن فعالیت بدنی، تغذیه خوب، کاهش وزن و ترک سیگار بود.

به ازای هر یک نمره بالاتر در این تست، افراد ۲۳ درصد کمتر در معرض خطر بروز نارسایی قلبی قرار داشتند. به گفته محققان، در افرادی که در یک سوم میانی این فهرست قرار داشتند در مقایسه با افرادی که در یک سوم پایین قرار داشتند، این خطر تا حدود نصف کاهش می‌یابد و در افرادی که در یک سوم فوقانی قرار داشتند، کاهش این خطر به مراتب بیشتر بود.

وانسا زانتاکیس، استادیار داروسازی و بیواستاتیک از دانشگاه بوستون و سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: اگرچه اکثر مردم از اهمیت سبک زندگی سالم آگاه هستند اما بسیاری طبق این توصیه عمل نمی‌کنند.

وی اضافه می‌کند: رعایت این هفت توصیه برای داشتن یک سبک سالم در زندگی، نه تنها موجب کاهش احتمال بروز حمله قلبی و سکته می‌شود بلکه از پیشرفت نارسایی قلبی در آینده نیز پیشگیری می‌کند.