

7 إستراتيجيات للوقاية من أمراض القلب



الأحد 16 يوليو 2023 07:42 م

تشكل أمراض القلب السبب الرئيس للوفاة على الصعيد العالمي وفقا لمنظمة الصحة العالمية التي تؤكد أنها تشكل نحو 16 في المائة من مجموع الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب [] عدد الأشخاص الذين تفتك بهم أمراض القلب اليوم يفوق أي وقت مضى، مع ارتفاع عدد الوفيات الناجمة عنها بأكثر من مليوني حالة منذ عام 2000، ليصل إلى ما يقرب من تسعة ملايين حالة وفاة عام 2019. يمكن أن تسبب أمراض القلب، نوبات قلبية وذبحة صدرية وبعض السكتات الدماغية، خاصة إذا تُركت دون علاج [] ولذا تعتبر الفحوصات المنتظمة للقلب ضرورية ويجب إبلاغ الطبيب العام بأي تغييرات يواجهها المرء، في حال ظهرت علامات محتملة لمرض كامن [] ويمكنك الوقاية من مرض القلب عن طريق اتباع نمط حياة صحي للقلب [] إليك استراتيجيات تساعدك على حماية قلبك []

1 - ابتعد عن التدخين ومنتجات التبغ

أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها من أجل قلبك هو التوقف عن التدخين أو استخدام تبغ بدون دخان [] حتى لو لم تكن مدخنًا، فتأكد من تجنب التدخين السلبي [] يمكن أن تضر المواد الكيميائية الموجودة في التبغ بالقلب والأوعية الدموية [] يُقلل دخان السجائر من الأكسجين الموجود في الدم، مما يزيد من ضغط الدم وسرعة القلب، إذ يضطر القلب إلى العمل بشكل أقوى لتوفير كمية كافية من الأوكسجين لجسمك وعقلك [] لكن هناك أخبار جيدة رغم ذلك [] يبدأ خطر الإصابة بمرض القلب في الانخفاض في أقل من يوم واحد بعد الإقلاع عن التدخين [] فبعد عام من الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر الإصابة بمرض القلب إلى حوالي نصف الخطر المُعرض له الشخص المُدخن [] وبغض النظر عن المدة التي أمضيتهَا في التدخين، فستبدأ في جني الثمار بمجرد الإقلاع عنه []

2 - ممارسة النشاط البدني لمدة 30 إلى 60 دقيقة على الأقل يوميًا

يمكن أن تقلل الأنشطة البدنية اليومية المنتظمة من خطر الإصابة بمرض القلب [] تساعد الأنشطة البدنية في التحكم في وزنك [] وتقلل أيضًا من فرص الإصابة بحالات أخرى قد تسبب إجهادًا للقلب، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والإصابة بداء السكري من النوع الثاني [] إذا لم تمارس أي تمارين لفترة من الوقت، فعليك البدء ببطء حتى تصل إلى أهدافك، لكن بصفة عامة، يجب أن تحرص على ممارسة ما لا يقل عما يلي: [] - 150 دقيقة في الأسبوع من التمارين الهوائية المعتدلة، مثل المشي بوتيرة سريعة [] - 75 دقيقة في الأسبوع من الأنشطة الهوائية القوية، مثل الجري [] - جلستين تدريبيتين أو أكثر في الأسبوع من تمارين القوة [] حتى فترات النشاط الأقصر تقدم فوائد للقلب؛ لذلك إذا لم تستطع تلبية هذه الإرشادات، فلا تستسلم [] خمس دقائق فقط من الحركة يمكن أن تساعد، والأنشطة مثل البستنة، والتدبير المنزلي، واستخدام الدَّرَج وتمشية الكلب كلها تحسب ضمن مجموع حركتك [] لست مضطرًا إلى ممارسة التمارين الرياضية بقوة لتحقيق فوائد منها، لكن يمكنك أن تحقق فوائد أكبر من خلال زيادة كثافة التمارين التي تمارسها ومدتها ومعدل تكرارها []

3 - اتبع نظامًا غذائيًا مفيدًا لصحة القلب

يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي صحي في حماية القلب، وتحسين ضغط الدم والكوليسترول في الدم، وتقليل خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري

تشمل خطة تناول الأطعمة المفيدة لصحة القلب ما يلي:

- الخضراوات والفواكه
- الفول أو البقوليات الأخرى
- اللحوم والأسماك خفيفة الدهون
- منتجات ألبان قليلة الدسم أو منزوعة الدسم
- الحبوب الكاملة
- الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون

إليك مثالين على خطط الطعام المفيد لصحة القلب وهما خطة الطعام التي تتبع نُهجًا غذائية لإيقاف فرط ضغط الدم (DASH) والنظام الغذائي المتوسطي

الحد من تناول ما يلي:

- الملح
- السكر
- الكربوهيدرات المصنعة
- الدهون المشبعة (الموجودة في اللحوم الحمراء ومشتقات الحليب كاملة الدسم).
- والدهون المتحولة (الموجودة في الوجبات السريعة المقلية، ورقائق البطاطس المقلية، والأطعمة المخبوزة).

4 - الحفاظ على وزن صحي

مع زيادة الوزن -خاصة حول الخصر- يرتفع خطر الإصابة بأمراض القلب

ويمكن أن يؤدي الوزن الزائد إلى حالات مَرَضِيَّة تزيد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب

ومنها ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول في الدم ومرض السكري من النوع الثاني

يستند مؤشر كتلة الجسم إلى الطول والوزن لتحديد ما إذا كان الشخص زائد الوزن أم بديناً

يدل مؤشر كتلة الجسم البالغ 25 أو أعلى على زيادة الوزن، ويرتبط بشكل عام بارتفاع الكوليسترول في الدم وارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية

ويمكن أن يكون محيط الخصر أيضًا وسيلة مفيدة لقياس مقدار الدهون في البطن

يرتفع خطر الإصابة بأمراض القلب إذا كان قياس الخصر أكبر من:

- 40 بوصة (101.6 سنتيمتر، أو سم) للرجال
- 35 بوصة (88.9 سم) للنساء

يمكن أن يكون إنقاص الوزن -ولو بقدر قليل- مفيدًا للصحة

فإن خفض الوزن بنسبة 3% إلى 5% فقط يمكن أن يساعد في تقليل بعض الدهون في الدم (الدهون الثلاثية)، وخفض نسبة السكر في الدم (الجلوكوز)، وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

كما يساعد فقدان المزيد من الوزن على خفض ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم

5 - احصل على نوم جيد

تزداد خطورة الإصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية والسكري واللاكتئاب لدى الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم

يحتاج معظم البالغين سبع ساعات من النوم على الأقل كل ليلة

اجعل من النوم أولوية في حياتك

ضع جدولًا للنوم والتزم به عن طريق الذهاب للنوم والاستيقاظ في نفس الأوقات كل يوم

حافظ على غرفة نومك مظلمة وهادئة، فيصبح الاستغراق في النوم أسهل

إذا كنت تشعر أنك تحصل على قسط كافٍ من النوم ولكنك لا تزال متعبًا طوال اليوم، فاستشر الطبيب إذا كنت بحاجة إلى الفحص للتحقق من الإصابة بانقطاع النفس الانسدادي النومي، وهو حالة يمكن أن تزيد من خطورة الإصابة بأمراض القلب

تشمل مؤشرات انقطاع النفس الانسدادي النومي، الشخير الصاخب وتوقف التنفس لفترات قصيرة أثناء النوم، والاستيقاظ من النوم وأنت تحاول جاهدًا أن تتنفس

وقد تشمل العلاجات الخاصة بانقطاع النفس الانسدادي النومي فقدان الوزن إذا كنت مصابًا بزيادة الوزن

أو استخدام جهاز الضغط الإيجابي المستمر لمرضى الهوا (CPAP) لإبقاء مجرى الهواء مفتوحًا أثناء النوم

6 - التعامل مع التوتر

يتعامل بعض الأفراد مع التوتر بطرق غير صحية مثل الإفراط في الأكل أو شرب الكحول أو التدخين

ويجاد طرق بديلة لإدارة التوتر - مثل الأنشطة البدنية أو تمارين الاسترخاء أو التأمل - قد يحسن صحتك

7 - إجراء فحوصات على الصحة بشكل مُنتظم

يمكن لارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول أن يؤدي إلى تلف القلب والأوعية الدموية

ولكن قد لا تعرف أنك مصاب بتلك الحالات المرضية ما لم تخضع للاختبارات للكشف عنها

فالفحوصات المنتظمة يمكن أن تُعلمك بالنتائج وما إذا كنت بحاجة إلى اتخاذ إجراء أم لا

ضغط الدم:

عادةً ما تبدأ فحوصات ضغط الدم المنتظمة منذ الطفولة [] بدءًا من سن 18 عامًا، يجب قياس ضغط الدم مرة واحدة على الأقل كل عامين للكشف عن ارتفاع ضغط الدم باعتباره أحد عوامل الخطورة المرتبطة بأمراض القلب والسكتة الدماغية [] وإذا كان عمرك يتراوح بين 18 و39 عامًا وكنت معرّضًا لعوامل خطر ارتفاع ضغط الدم، فمن المحتمل أن يُطلب منك الخضوع للفحص مرة واحدة سنويًا []

أما الأشخاص الذين يبلغون من العمر 40 عامًا فأكبر، فيخضعون أيضًا لاختبار ضغط الدم مرة واحدة سنويًا []

مستويات الكوليسترول:

يتمُّ قياس نسبة الكوليسترول لدى البالغين عمومًا مرة واحدة على الأقل كل أربع إلى ست سنوات [] عادةً ما يبدأ فحص الكوليسترول في سن العشرين، على الرغم من أنه قد يُوصى بإجراء فحوصات سابقة إذا كان لديك عوامل خطر أخرى، مثل تاريخ عائلي لمرض القلب الذي يحدّث في وقت مُبكّر []

نوع 2 فحص مرض السكري:

مرض السكري هو أحد عوامل الخطورة المرتبطة بأمراض القلب [] إذا كان لديك عوامل خطر لمرض السكري، مثل زيادة الوزن أو وجود تاريخ مرضي عائلي للإصابة بمرض السكري [] فقد يُوصي الطبيب بإجراء الفحص المُبكّر [] وإذا لم يكن الأمر كذلك، يوصى بإجراء الفحص ابتداءً من سن 45، مع إعادة الاختبار كل ثلاث سنوات []

إن كنت مصابًا بحالة مَرَضِيَّة مثل ارتفاع الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري، فقد يصف لك الطبيب الأدوية ويوصي بإجراء تغييرات في نمط حياتك []

تأخّذ من تناول أدويةك حسب تعليمات الطبيب واتّباع خطة نمط حياة صحي []