

# احذروها ❗❗ 8 عادات سيئة تؤثر على صحة القلب



الخميس 17 أغسطس 2023 01:24 م

القلب هو محرك الجسم، فهو يرسل الدم إلى الجسم كله لجعل كل عضو يعمل بشكل صحيح، وتعتمد صحة الأعضاء الأخرى في الجسم على صحة القلب ❑  
وينصح الأطباء بالابتعاد عن العادات السيئة التي تضر بالصحة، ومنها:

## التدخين

يعتبر التدخين من أكثر العادات غير الصحية للقلب، حيث يتسبب في وفاة واحد من بين كل أربع حالات وفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية ❑  
وذلك وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، لأن المواد الكيميائية الموجودة في دخان التبغ تثخن الدم والالتهابات والتضييق ❑  
تتضمن بعض مشكلات القلب التي يمكن أن يسببها التدخين ما يلي:  
تمدد الشريان الأورطي البطني: الشريان الأورطي هو الأوعية الدموية التي تنقل الدم من القلب إلى باقي الجسم ❑  
يحدث تمدد الأوعية الدموية الأبهري البطني عندما يضعف جدار الشريان الأورطي ويشكل انتفاخاً في جزء من الشريان الأورطي البطني ❑  
يؤدي التدخين إلى إضعاف وظيفة الشريان الأورطي، مما يزيد من خطر الإصابة بتمدد الأوعية الدموية الأبهري البطني - وهي حالة قد تكون مهددة للحياة ❑  
تصلب الشرايين: يحدث تصلب الشرايين عندما تضيق الشرايين وتفقد مرونتها ❑  
يحدث هذا الضيق وفقدان المرونة عادةً عندما تتراكم اللويحات في الشرايين، مما يؤدي إلى زيادة التدخين ❑ يزيد تصلب الشرايين من خطر الإصابة بنوبة قلبية ❑  
مرض الشريان التاجي (CAD): يمكن أن ينتج مرض الشريان التاجي عن تراكم اللويحات في الشرايين التي تزود القلب بالدم، مما يحد من تدفق الدم من وإلى القلب ❑  
مرض الشرايين المحيطية (PAD): يمكن أن يؤدي تراكم اللويحات في الشرايين الطرفية التي تتلقى الدم من القلب بدلاً من إمدادها إلى الإصابة باعتلال الشرايين المحيطية ❑  
السكتة الدماغية: تحدث السكتة الدماغية عندما لا يحصل دماغك على ما يكفي من الدم الغني بالأكسجين ❑ لأن التدخين يقلل من تدفق الدم، ويؤدي إلى السكتة الدماغية ❑

## الكحول

يرتبط الإفراط في الشرب على المدى الطويل ارتباطاً مباشراً بمجموعة متنوعة من أمراض القلب، بما في ذلك أمراض القلب التاجية، ومرض الشرايين المحيطية، والسكتة الدماغية، وما إلى ذلك:  
يتميز الرجفان الأذيني بفرقة وعدم انتظام ضربات القلب في الحجرتين العلويتين للقلب ❑  
اعتلال عضلة القلب هو تلف في عضلة القلب يضعف قدرة القلب على ضخ الدم ❑

## ضغط دم مرتفع

يمكن أن يتسبب الكحول في ضعف الدورة الدموية وسكتة دماغية إذا تجمعت الدم في الأذنين وتجلطت في الدماغ ❑  
يزيد الكحول أيضاً من مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم، مما قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب وأمراض الشريان التاجي ❑

## سوء التغذية

الغذاء له تأثير كبير على صحة القلب. الخضراوات الورقية الخضراء مثل اللفت أو السبانخ والأطعمة الكاملة الأخرى لها فوائد عديدة للقلب. من ناحية أخرى، فإن الأطعمة المصنعة مثل وجبات المايكرويف أو أي شيء يحتوي على السكر المكرر ضارة بصحة قلبك، خاصة عند تناولها بكميات كبيرة. تؤثر الدهون الصحية والدهون غير الصحية أيضًا على صحة القلب. تشمل الدهون الصحية الدهون غير المشبعة وأحماض أوميغا 3-6-9 الدهنية، في حين أن الدهون المشبعة والمتحولة ضارة بقلبك. تعمل الدهون المشبعة والمتحولة على رفع مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، أو الكوليسترول "الضار". وانخفاض مستويات كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL)، إنه الكوليسترول "الجيد" وأحماض أوميغا 3-6-9 الدهنية التي تدعم وظيفة القلب والأوعية الدموية الصحية.

## الضغط

يمكن أن يؤثر الإجهاد الحاد والمزمن سلبيًا على صحة القلب بعدة طرق. يؤثر الإجهاد أيضًا على الجسم. عندما تشعر بالتوتر، يفرز جسمك الكورتيزول، وهو هرمون يرفع ضغط الدم وسكر الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية. لذلك، يزيد الإجهاد من الإجهاد ويسبب درجات متفاوتة من الضرر لوظيفة القلب والأوعية الدموية، وهو أمر غير متساوٍ.

## عدم ممارسة الرياضة بشكل كافٍ

يؤكد مركز السيطرة على الأمراض (CDC) أن عدم ممارسة الرياضة يمكن أن يؤدي إلى أمراض القلب حتى في غياب عوامل الخطر الأخرى. والتمارين المنتظمة تجعل القلب يعمل بشكل أفضل، لذا فإن عدم ممارسة النشاط البدني الكافي يمكن أن يؤدي إلى ضعف الدورة الدموية وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب وزيادة الوزن، يرتبط بأمراض القلب والعديد من أمراض القلب والأوعية الدموية.

## تناول الكثير من الملح

يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الصوديوم إلى تفاقم ارتفاع ضغط الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بفشل القلب ويؤدي إلى تفاقم أمراض القلب الموجودة.

## قلة النوم

قلة النوم يمكن أن تضعف وظائف القلب، وقد ربطت مراكز السيطرة على الأمراض (CDC) الأرق بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب لأن ضغط الدم ينخفض أثناء النوم. لذلك، إذا كان الشخص يعاني من الأرق أو عادات نوم غير صحية، فقد يكون ضغط الدم مضطربًا.