

لكبار السن نصائح تحافظ على صحتك وتجنبك أمراض القلب



السبت 10 فبراير 2018 01:02 م

ينتاب معظم الأطباء الشعور بالقلق من إجراء جراحة في القلب للمرضى من كبار السن في مصر، ولكن في الخارج يقوم الأطباء بإجرائها دون قلق كبير من الأعراض الجانبية التي يمكن أن تحدث. الدكتور سامح شاهين، أستاذ أمراض القلب بطب عين شمس، يوضح السبب، كما يقدم عدة نصائح لكبار السن للحفاظ على صحتهم وتجنب الإصابة بالأمراض.

قال شاهين، إن السبب وراء زيادة قلق بعض أطباء القلب من إجراء جراحات للمرضى من كبار السن في مصر مقارنة بالخارج، هو أن كبار السن في الخارج يمارسون الرياضة عادة ويكون لديهم وعي صحي واهتمام بإجراء فحوصات دورية للاطمئنان على صحتهم على عكس ما يحدث في مصر، ما يؤدي لزيادة المضاعفات التي يواجهها المسنين في مصر.

وأضاف أستاذ أمراض القلب، أن كبار السن في مصر أحياناً يكونون مصابين بأمراض عديدة دون أن يكون لديهم علم بذلك مثل السكر والضغط، كما أن كثير منهم يدخنون السجائر ما يؤثر بالسلب على صحتهم، لذلك يكون هناك قلق من إجراء جراحة في القلب لهم نتيجة لحالتهم الصحية.

وأشار شاهين، إلى أن الزيادة المفرطة في الوزن التي يعاني منها قطاع كبير من المواطنين نتيجة تناول الأطعمة الغنية بالدهون تؤدي إلى الإصابة بالكثير من الأمراض مثل السكر والضغط وغيرها.

نصائح عدة قدمها أستاذ أمراض القلب، لكبار السن للحفاظ على صحتهم، وفي مقدمتها الإقلاع عن التدخين، متابعة الطبيب وإجراء الفحوصات بشكل دوري، تناول أطعمة صحية والابتعاد عن الأطعمة التي تسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، ممارسة الرياضة، الابتعاد عن المشروبات التي تسبب الضغط العصبي.