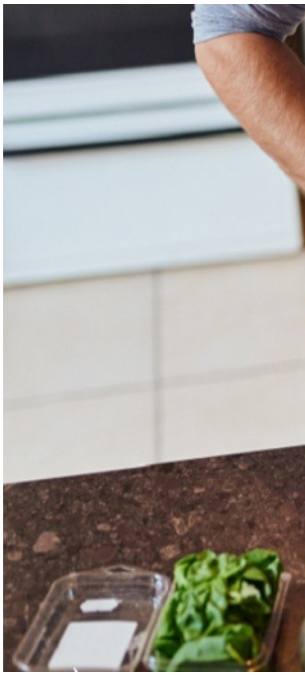
إليك (10) نصائح لتجنب الإصابة بنوبة قلبية قبل بلوغ سن الستين



تزداد حالات النوبات القلبية خلال أشهر الشتاء بسبب الجهد الإضافي الذي يبذله القلب للحفاظ على حرارة الجسم.

ومع محاولة الجسم البقاء دافئا، يواجه القلب ضغطا إضافيا. كما أن الطقس البارد يمكن أن يجعل الدم أكثر كثافة، ما يزيد من خطر تكون الجلطات الدموية.

وفي حين أن النوبات القلبية تكون أكثر شيوعا بين الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 65 عاما، فإن هناك زيادة مقلقة في حالات النوبات القلبية بين البالغين الذين تقل أعمارهم عن 45 عاما.

وللمساعدة على تقليل هذا الخطر، يقدم الدكتور إيفان ليفين، أخصائي أمراض القلب في مستشفى ماونت سايناي في سكارسديل، 10 نصائح للوقاية من النوبات القلبية قبل سن 60.

وتمت مشاركة هذه التوصيات في مقطع فيديو على "تيك توك" حصد أكثر من 2.6 مليون مشاهدة، وتتركز هذه

النصائح على تغييرات في نمط الحياة يمكن أن تحسن صحة القلب بشكل كبير.

1. الإقلاع عن التدخين

التدخين يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية بمقدار الضعف تقريبا، حيث يتسبب في تلف الأوعية الدموية، ورفع ضغط الدم، وتقليل مستوى الأوكسجين في الدم.

2. تجنب المشروبات المحلاة بالسكر

أظهرت دراسة من كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد أن المشروبات المحلاة بالسكر تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب بغض النظر عن مقدار التمارين التي نقوم بها.

ويمكن أن تساهم هذه المشروبات في ارتفاع ضغط الدم، والالتهابات المزمنة، وارتفاع مستويات الكوليسترول.

3. الابتعاد عن الوجبات السريعة

تعد الوجبات السريعة عادة غنية بالدهون غير الصحية، والسعرات الحرارية، والملح، ما يؤدي إلى زيادة الوزن، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات الكوليسترول.

وحتى العيش بالقرب من المطاعم أو محلات الوجبات السريعة قد يزيد من خطر الإصابة بفشل القلب.

4. ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميا

تساعد التمارين الرياضية المنتظمة على تقوية عضلة القلب، وتحسين الدورة الدموية، والمساهمة في خسارة الوزن.

ويوصي الخبراء عادة بممارسة 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل أسبوعيا، بالإضافة إلى يومين من تقوية العضلات.

5. إجراء الفحوصات

يمكن لفحص تكلس الشرايين التاجية أن يكشف عن تراكم الكالسيوم في شرايين القلب، وهو مؤشر مبكر على أمراض القلب.

ويقول الدكتور ليفين إن الأفراد الذين تقل أعمارهم عن 40 عاما ولديهم مستويات عالية من الكوليسترول، وتاريخ عائلي من أمراض القلب، وعوامل خطر أخرى، قد يكونون مرشحين لهذا الفحص. ويوصى أيضا به للأشخاص الذين تجاوزوا سن الأربعين.

6. التعامل مع التوتر

يمكن أن تؤدي الهرمونات المرتبطة بالتوتر مثل الكورتيزول إلى رفع ضغط الدم، ومستويات السكر في الدم، والكوليسترول، ما يضع ضغطا كبيرا على القلب.

و يمكن أن يؤدي التوتر أيضا إلى سلوكيات غير صحية مثل التدخين والإفراط في تناول الطعام.

ويوصي الدكتور ليفين بإدارة التوتر من خلال تقنيات مثل الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أو ممارسة تمارين اليقظة.

7. التحكم في ارتفاع ضغط الدم والسكري

ويمكن أن يؤدي كل من ارتفاع ضغط الدم والسكري إلى إلحاق ضرر كبير بأوعية القلب الدموية.

والمصابون بالسكري أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية بمقدار الضعف مقارنة بالأشخاص غير المصابين بالسكري.

8. التخلص من الدهون في منطقة البطن

يعد تقليل الدهون في منطقة البطن أمرا بالغ الأهمية لصحة القلب. وترتبط الدهون حول الخصر بارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات الدهون الثلاثية، ومرض الكبد الدهني، ومتلازمة التمثيل الغذائي، التي

تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب.

9. استشارة الأطباء المتخصصين

يؤكد الدكتور ليفين على أهمية استشارة المتخصصين في الرعاية الصحية بدلا من الاعتماد على غير الخبراء، خاصة عندما يتعلق الأمر بصحة القلب.

10. التحكم في استهلاك الكحول

يمكن أن يرفع تناول الكحول بشكل مفرط ضغط الدم، ويضر بعضلة القلب، ويساهم في اضطرابات ضربات القلب. ويوصي الدكتور ليفين بتحديد تناول الكحول إلى كوب واحد من النبيذ يوميا كحد أقصى.

ومن خلال تبني هذه التغييرات في نمط الحياة، يمكن للأفراد تقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية بشكل كبير وتحسين صحة القلب بشكل عام، خاصة مع تقدمهم في السن.