"6" أسباب تؤدي إلى النوبات القلبية في الشتاء... احذرها

يمكن أن يكون لفصل الشتاء تأثير مباشر على طريقة عمل الجسم، حيث يمكن أن يؤدي إلى تضييق الأوعية الدموية والشرايين التاجية، ما يؤثر بشكل مباشر على كيفية تدفق الدم عبر الجسم

ورصد الكثير من الأطباء ظاهرة ربما لم تحظَ بالكثير من البحوث والدراسات العلمية، وهي ارتفاع أعداد المصابين بالنوبات القلبية خلال فصل الشتاء وفي موجات البرد القارس.

واستعرض تقرير نشره موقع "هيلث شوتس" المتخصص بأخبار الطب والصحة العامة، ستة أسباب تؤدي الى ارتفاع نسبة الإصابة بالنوبات القلبية خلال فصل الشتاء.

وقال التقرير إن: "خبراء الطب في جميع أنحاء العالم يؤكدون أن الناس يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب خلال فصل الشتاء".

وبحسب التقرير، فإنه "يمكن أن يكون لفصل الشتاء تأثير مباشر على طريقة عمل الجسم، حيث يمكن أن

يؤدي إلى تضييق الأوعية الدموية والشرايين التاجية، ما يؤثر بشكل مباشر على كيفية تدفق الدم عبر الجسم. كما أنه في فصل الشتاء، يقل نشاط الأشخاص أيضاً في الأنشطة البدنية بسبب انخفاض درجة الحرارة".

ويقول التقرير إن: "هناك ستة أسباب تؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بالنوبات القلبية في الشتاء، أولها ارتفاع ضغط الدم، حيث يمكن أن يؤدي الطقس البارد إلى ارتفاع الضغط وغيره من المخاطر المرتبطة بصحة القلب".

وتشير دراسة نشرت في دورية علم وظائف الأعضاء التجريبي الى أن "فرص الإصابة بالنوبات القلبية في الطقس البارد تكون أكبر بكثير مقارنة بأي وقت آخر".

وأما السبب الثاني فهو أن "الجسم يُمكن أن يُصاب بالإرهاق، حيث في الطقس البارد يحتاج الجسم إلى بذل الكثير من الجهد للحفاظ على درجة الحرارة المناسبة، وأثناء القيام بذلك، فإنه يأخذ الطاقة والموارد من الأنظمة الأخرى مثل نظام القلب والأوعية الدموية".

وأما السبب الثالث فهو زيادة تكرار السكتات الدماغية، حيث تشير دراسة نشرت في مجلة (Heart Rhythm) إلى أن "السكتات الدماغية الناجمة عن جلطات الدم، والتي يعاني منها الذين المرضى يعانون من الرجفان الأذيني، تحدث أكثر خلال فصل الشتاء".

وبحسب الموقع، فإن السبب الرابع هو "التهابات الجهاز التنفسي"، حيث خلال فصل الشتاء، يصاب الأشخاص بالمزيد من التهابات الجهاز التنفسي، مثل الأنفلونزا والالتهاب الرئوي.

والسبب الخامس هو "اختيارات نمط الحياة"، حيث نقوم بإجراء العديد من التغييرات في نمط الحياة خلال فصل الشتاء، وهذا يمكن أن يؤدي إلى ضعف صحة القلب أيضاً.

وفي هذا السياق يقول أحد الأطباء: "نحن نقلل من نشاطنا البدني، وينتهي بنا الأمر بزيادة الوزن. وهناك أيضاً انخفاض عام في لياقة القلب والأوعية الدموية"، مضيفاً: "تضع العطلات أيضاً ضغطاً على أجسادنا وقلوبنا، بالإضافة إلى أن وجباتنا الغذائية تزيد، وكل هذا يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة مستويات الكوليسترول، وكلاهما من عوامل الخطر المعروفة للنوبات القلبية".

وأما السبب السادس فهو "تقليل التعرض لأشعة الشمس"، حيث لا نتعرض كثيراً لأشعة الشمس خلال أشهر الشتاء، وهذا يمكن أن يسبب انخفاضاً في مستويات فيتامين (د)، وهذا له تأثير مباشر على الصحة الحرارية وتزداد فرص إصابتنا بنوبة قلبية.

ويخلص تقرير "هيلث شوتس" الى التوصية باتخاذ جملة من الإجراءات من أجل ضمان صحة القلب الجيدة حتى خلال فصل الشتاء، وأول هذه الإجراءات هو تبني "أسلوب حياة صحي"، حيث إذا كنت تعاني بالفعل من أمراض القلب، فأنت أكثر عرضة لخطر الإصابة بنوبة قلبية خلال هذا الوقت من العام، ولذلك فمن المهم التأكد من أن نمط حياتك لا يؤثر سلباً على صحة قلبك.

وأما الأمر الثاني الذي يوفر الصحة الجيدة للقلب هو "العناية الطبية العاجلة"، حيث يتوجب عدم أخذ أي شيء باستخفاف، فإذا كنتَ تعاني من أعراض مثل ألم في الصدر أو ضيق في التنفس أو التعب، فمن المهم أن تعلم بأن التدخل المبكر يمكن أن يحسن النتائج بشكل كبير.

وأما الأمر الثالث فهو الحفاظ على الدفء، حيث من المهم جداً التأكد من أنك دافئ ومغطى جيداً أثناء البرد.

وأخيراً فيجب على الشخص أن يعلم بأن "الوقاية خير من العلاج"، حيث إن اعتماد تدابير استباقية لضمان صحة القلب والأوعية الدموية يمكن أن يساعد حقاً في تقليل حدوث النوبات القلبية خلال الأشهر الباردة.