

## 8 عوامل أساسية لصحة القلب



توصلت دراسة جديدة إلى أن الأشخاص الذين يلتزمون بشدة بمجموعة من مقاييس صحة القلب والأوعية الدموية قد يعيشون ما يقارب العقد أطول من أولئك الذين لا يلتزمون بذلك.

ووجدت الدراسة، التي نُشرت في مجلة Circulation، أن الذين حصلوا على درجات أعلى في صحة القلب والأوعية الدموية عاشوا ما يصل إلى تسع سنوات أطول في المتوسط من أولئك الذين حصلوا على أقل الدرجات.

وتقيس الدرجات الالتزام بمجموعة من سلوكيات نمط الحياة والعوامل الصحية التي طورتها جمعية القلب الأمريكية المعروفة باسم 8 Essential s'Life.

وتشجع هذه الإجراءات على عدم استخدام منتجات التبغ، وممارسة النشاط البدني، واتباع نظام غذائي صحي، والحصول على القدر المناسب من النوم، وإدارة الوزن، والتحكم في ضغط الدم، ومستويات الجلوكوز والكوليسترول في الدم.

ووجدت دراسة سابقة أن البالغين الذين يلتزمون بشكل أكبر بهذه المقاييس عاشوا لفترة أطول دون أمراض مزمنة من أولئك الذين لديهم درجات أقل.

وقال أستاذ علم الأوبئة ومدير مركز أبحاث السمّة بجامعة تولين في نيو أورلينز المؤلف الرئيسي للدراسة الدكتور لو تشي، إن "النتائج الجديدة تقدم دليلاً على أنه يمكنك تعديل نمط حياتك لتعيش لفترة أطول".

وقام تشي وزملاؤه بتحليل بيانات 23003 بالغين شاركوا في المسح الوطني لفحص الصحة والتغذية 2005-2018، جنباً إلى جنب مع بيانات من مؤشر الوفيات الوطني حتى 31 كانون الأول 2019. وكان المشاركون تتراوح أعمارهم من 20 إلى 79 عاماً، وتم متابعتهم في المتوسط لمدة 7.8 سنوات. وباستخدام مقياس من 100 نقطة، حدد الباحثون ما إذا كان المشاركون حصلوا على درجات منخفضة (أقل من 50) أو متوسطة (50 إلى 79) أو عالية (80 أو أعلى) في صحة القلب والأوعية الدموية لكل من المقياس الثمانية. وقاموا أيضاً بحساب النتيجة الإجمالية لصحة القلب والأوعية الدموية. والأشخاص الذين حصلوا على أعلى الدرجات الإجمالية كان لديهم في المتوسط 8.9 سنوات من متوسط العمر المتوقع في سن 50 من أولئك الذين حصلوا على أدنى الدرجات. وكان لاستخدام التبغ والنوم والنشاط البدني ومستويات السكر في الدم التأثير الأكبر على متوسط العمر المتوقع.

وبالمقارنة مع الأشخاص الذين يدخنون أكثر من غيرهم، فإن أولئك الذين لا يدخنون عاشوا 7.4 سنوات أطول. وأولئك الذين ناموا سبع إلى تسع ساعات في الليلة الموصى بها عاشوا خمس سنوات أطول من أولئك الذين ناموا أكثر من اللازم أو لا ينامون بما يكفي.

وعاش الأشخاص الأكثر نشاطاً بدنياً 4.6 سنوات أطول من أولئك الذين كانوا أقل نشاطاً. وأولئك الذين سجلوا درجات أعلى في الحفاظ على السيطرة على نسبة الجلوكوز في الدم عاشوا 4.9 سنوات أطول من أولئك الذين يعانون من ضعف التحكم في جلوكوز الدم.

وأوضح الأستاذ ومدير برنامج الوقاية من أمراض القلب في قسم أمراض القلب في جامعة كاليفورنيا في إرفين ناثن وونغ: إن "ما يُظهر لنا هذا هو مدى أهمية التقييم الشامل لصحة القلب والأوعية الدموية للفرد، بناءً على هذه العوامل الثمانية".

ويُعزى نحو 42% من الزيادة في متوسط العمر المتوقع إلى عدد أقل من الوفيات المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

لكن هذا يعني أن ما يقارب 58% من سنوات العمر المكتسبة من وجود ملف صحي أفضل للقلب والأوعية الدموية لم تكن مرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويقول وونغ، الذي لم يشارك في البحث: "هذا يشير إلى أن تأثير الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية يمتد إلى أسباب الوفاة الأخرى".

وأوضح وونغ أن النتائج يجب أن تحفز الناس على فهم المخاطر الصحية الخاصة بأمراض القلب والأوعية الدموية بشكل أفضل من خلال الفحوصات الصحية السنوية واستخدام الأدوات عبر الإنترنت.

وبينما تتضمن Essential s'Life 8 العديد من المقاييس الرئيسية لصحة القلب والأوعية الدموية، قال

وونغ إنه يجب أن تنظر الأبحاث المستقبلية في المدى الذي يمكن أن تلعب فيه العوامل الأخرى دوراً أيضاً، مثل العوامل النفسية والاجتماعية (الإجهاد والاكتئاب)، وكذلك المحددات الاجتماعية للصحة مثل الحصول على الرعاية الصحية.

وأضاف: "نظراً لأن الدراسة نظرت حصرياً في الوفيات، فيجب أيضاً فحص التأثيرات على نتائج القلب والأوعية الدموية غير المميتة، نظراً لتأثيرها الكبير على استخدام الرعاية الصحية".