

كيفية الوقاية من مرض القلب

Posted on 2020 , 18 فبراير



Categories: [صحة, طب](#)

: بواسطة

قد تؤدي أمراض القلب إلى الوفاة، ولكن لا يعني ذلك أن تستسلم للأمر وتقول أنه قدرك، برغم عدم القدرة على تغيير بعض عوامل الخطورة — مثل التاريخ الطبي العائلي أو الجنس (النوع) أو العمر — فثمة بعض الخطوات الأساسية للوقاية من أمراض القلب، والتي يمكن اتخاذها لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب

أثار التدخين على القلب

- إن التدخين أو استخدام التبغ من أي نوع يُعد أحد عوامل الخطر الكبيرة للإصابة بمرض القلب
- انه يضر بالقلب والأوعية الدموية، مما يؤدي إلى تضيق الشرايين ، يمكن أن يؤدي تصلب الشرايين في النهاية إلى أزمة قلبية.
- يحل دخان السجائر محل بعض الأكسجين في الدم. وهذا يزيد ضغط الدم
- النساء اللاتي يدخنن ويأخذن حبوب منع الحمل أكثر عرضة للإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية، لأن كليهما يمكن أن يزيد من خطر تجلط الدم
- يمكن لبعض التمرين اليومي المنتظم تقليل خطر مرض القلب لديك. وعندما تجمع بين النشاط البدني والإجراءات أسلوب

الحياة الأخرى مثل المحافظة على الوزن المثالي والعائد سيكون أعظم

تناول طعام صحي للقلب

- تناول طعاماً صحياً يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب
- تأكد من توفر نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة أن يساعدك في حماية قلبك. اعمل على تناول البقوليات ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو منزوعة الدسم واللحوم الخالية من الشحوم والأسماك كجزء من نظام غذائي صحي
- تجنب وجود الكثير من الملح والسكر في نظامك الغذائي
- إن تناول حصتين أو أكثر أسبوعياً من بعض الأسماك، مثل سمك السلمون والتونة، قد يقلل من خطر إصابتك بأمراض القلب.

الإبقاء على وزن صحي

- يزيد الوزن الزائد من خطر الإصابة بأمراض القلب
- يؤدي الى زيادة فرص الإصابة بمرض القلب ومنها ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وداء السكري

الحصول على ما يكفي من النوم الجيد

- الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم لديهم خطر أعلى من السمنة وارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية – والسكري والاكنتاب
- اجعل من النوم أولوية في حياتك. ضع جدولاً للنوم والتزم به عن طريق الذهاب للنوم والاستيقاظ في نفس الأوقات كل يوم

إدارة الضغط العصبي

- يتعامل بعض الأفراد مع الضغط العصبي بطرق غير صحية مثل الإفراط في تناول الطعام أو التدخين –
- يمكن تفريغ الضغط العصبي بنشاطات مثل النشاط البدني أو تمارين الاسترخاء أو التأمل

إجراء فحوصات على الصحة بانتظام

- يمكن لارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول أن يؤديا إلى تلف القلب والأوعية الدموية. ولكن قد لا تعرف أنك مصاب بتلك – الأمراض ما لم تخضع للاختبارات للكشف عنها

- ضغط الدم .
- مستويات الكوليسترول .
- فحص داء السكري .

المراجع

- 1- [استراتيجيات للوقاية من مرض القلب](#) .طبيبي .روجع بتاريخ 29ديسمبر 2019م
- 2- [الوقاية من مرض القلب التاجي](#) .منظم الصحة العالمية . . روجع بتاريخ 29ديسمبر 2019م