

راهکارهای محافظت در مقابل بیماری قلبی را بشناسید



بیماری قلبی یکی از علل اصلی مرگ در سراسر دنیاست اما با برخی راهکارهای ساده می توان از خودمان در مقابل بیماری قلبی محافظت نماییم.

به گزارش خبرنگار مهر، دکتر «دیوید اسلاتوینر» سرپرست تیم تحقیق از بخش کاردیولوژی در نیویورک، در این باره می گوید: بیماری قلبی سالانه جان صدها هزار نفر را می گیرد، اما بسیاری از این شرایط قابل پیشگیری هستند.

وی در ادامه توضیح می دهد: ورزش، رژیم غذایی متعادل و اجتناب از رفتارهای پرخطر نظیر سیگار کشیدن، بهترین شیوه های حفظ سلامت قلب هستند.

تیم کاردیولوژی وی نکاتی را در مورد پیشگیری از بیماری قلبی توصیه می کنند:

- مصرف مواد خوراکی کاملاً گیاهی نظیر میوه و سبزیجات، مغزیجات آجیلی و دانه ها. کاهش مصرف مواد خوراکی فرآوری شده یا تصفیه شده

نظیر نان سفید، و همچنین نوشیدنی های حاوی قند نظیر نوشابه گازدار و آبمیوه صنعتی.

- پرهیز از مصرف چربی های ترانس که در مواد خوراکی پخته بسته بندی شده، اسنک ها، مارگارین و فست فودهای سرخ شده وجود دارد. چربی های ترانس ریسک بیماری قلبی یا سکته را افزایش می دهند.

- عدم استعمال سیگار. طبق اعلام انجمن قلب آمریکا، قرارگیری در معرض دود سیگار عامل بروز حدود ۳۴ هزار مرگ زودهنگام ناشی از بیماری قلبی است.

- داشتن خواب کافی که ۷ تا ۸ ساعت در طول شبانه روز است. اگر دچار اختلال خواب هستید به فکر درمان آن باشید. این عارضه با مشکلات ضربان قلب و بیماری قلبی مرتبط است.

- کنترل فشارخون.

- ورزش منظم (حداقل ۳۰ دقیقه در روز، و هفته ای ۵ روز) و کنترل استرس از طریق شیوه های نظیر مدیتیشن، یوگا، ورزش یا سپری کردن وقت با دوستان و خانواده.

- حفظ بهداشت دندان ها و لثه. افراد مبتلا به بیماری لثه غالباً دارای فاکتورهای پرخطر مشابه بیماری قلبی هم هستند.