

با پنج روش شگفت انگیز برای داشتن قلب سالم، آشنا شوید:

۱- زندگی به دور از آزادراهها: جالب است بدانید که قرار گرفتن در معرض سر و صدای ناشی از

وسایل نقلیه بزرگ رگ‌های خونی شما را در معرض آسیب قرار می‌دهد.

قرارگیری در معرض سر و صدا ممکن است سطح هورمون استرس را در بدن افزایش دهد و همین امر

منجر به افزایش فشارخون و خطر سکته مغزی است. پژوهش‌ها نیز رابطه بین سر و صدای ترافیک و

افزایش خطر حمله قلبی را گزارش داده اند.

۲- مقدار مناسب خواب: خواب بیش از حد کم یا بیش از حد زیاد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی یا

سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

دریافت خواب شبانه کمتر از شش ساعت خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی را تا ۴۸ درصد

افزایش می‌دهد و این خطر بر اثر مرگ ناشی از سکته مغزی ۱۵ درصد است. به علاوه خواب خیلی کم

فشار خون و سطح کلسترول را نیز بالا می‌برد و فرد با خطر بالای چاقی و دیابت نوع ۲ مواجه خواهد

شد.

۳- مصرف توت‌ها: یک رژیم غذایی شامل زغال اخته و سایر خانواده توت‌ها خطر ابتلا به فشار بالا را

کاهش می‌دهد و این نتیجه در مجله آمریکایی تغذیه بالینی چاپ شده است.

کسانی که حداقل یک وعده زغال اخته در هفته می‌خورند، ۱۰ درصد کمتر از سایرین دچار فشار

خون بالا می‌شوند. آنتوسیانین موجود در این میوه یا انگور سیاه و بادمجان خطر ابتلا به فشار خون

بالا و در نتیجه ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد.

۴- حذف نوشابه‌ها: مصرف نوشابه‌های رژیمی خطر سکته مغزی و حمله قلبی را بالا می‌برد. کسانی

که هر روز این نوشابه‌ها را مصرف می‌کنند ۴۸ درصد بیش از سایرین در معرض حمله قلبی هستند.

۵- خوردن شکلات تیره یا تلخ : تعدادی از مطالعات نشان می‌دهد که مصرف این نوع شکلات خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سکتة مغزی را کاهش می‌دهد. کسانی که یک وعده شکلات تیره در هفته می‌خورند، ۲۲ درصد کمتر از سایرین به این بیماری‌ها مبتلا می‌شوند. مصرف شکلات تیره همچنین با کاهش فشار خون و جلوگیری از تشکیل پلاک در عروق و بهبود جریان خون رابطه دارد.

برای داشتن قلبی سالم این راهکارها مفید هستند:

- از پله‌های ساختمان آهسته و مرتب بالا بروید و در هر پله کمی مکث کنید.
- در موقع هضم غذا کار نکنید، راه نروید و بازی نکنید.
- با دست چپ بار سنگین حمل نکنید.
- از بلند کردن اشیای سنگین به بالای سر خود اجتناب کنید.
- طور بخواهید که پاهای شما قدری بالاتراز سطحی که سر قرار دارد، قرار بگیرد.
- هوای اتاق خواب را موقع شب قبل از خوابیدن تازه کنید.
- روی پهلوئی راست بخوابید.
- از ماندن در حمام خیلی داغ و طولانی مدت خودداری کنید.
- از اتوبوس، قطار، پله ماشین و صندلی نپريد.
- یک مرتبه و ناگهانی روی صندلی خیلی کوتاه ننشینید، مگر خیلی آهسته و با احتیاط.

گردآورنده: زیور طاهری کارشناس پیشگیری ومبارزه با بیماریها

برگرفته از سایت وزارت بهداشت ودرمان