

8 عادات يومية تزيد من الإصابة بـ"شيخوخة القلب"



الثلاثاء 23 فبراير 2016 12:02 م

تشمل أمراض القلب جميع الأعمار، ولا تقتصر على كبار السن، وذلك بسبب نمط الحياة الحديث، مثل العادات الغذائية، والميل للجلوس طوال النهار، إلى جانب التدخين، وزيادة الوزن □ وإليك أكثر العادات اليومية ضرراً للقلب:

عادات غذائية خاطئة: في العقدين الأخيرين حدثت موجة عولمة كبيرة انتشرت بسببها مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم فائضاً من السعرات الحرارية، وانتشر استهلاك الأطعمة المعلبة □ يؤدي الاعتماد على هذه المصادر الغذائية إلى زيادة الكوليسترول والسكر في الدم، وترسب الدهون في الكبد وبالتالي زيادة الالتهابات، ويصب كل ذلك في جهة تطوير أمراض القلب □

نمط الحياة المستقر: إذا استهلكك وجبة من الأكلات السريعة كالبيتزا، وحصلت على 700 سعرة حرارية أو أكثر، وظللت جالساً في مكانك، سيؤدي ذلك إلى تراكم الكوليسترول والدهون على جدران الشرايين، إلى جانب ارتفاع نسبة السكر بالدم □

التدخين: يفاقم التدخين حالات انسداد الشرايين، ويؤدي إلى تغييرات كثيرة في طريقة عمل الجسم تجهد القلب □

الشخير: يعتبر الشخير أحد عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب □ تبين الدراسات أن من يعانون من الشخير أكثر عرضة لتصلب الشرايين وانخفاض إمدادات الدم إلى الدماغ □ مشكلة الشخير تتطلب أخذها على محمل الجد وعلاج أسبابها □

الإجهاد: كثرة الضغوط والإجهاد والتوتر تفاقم المشاكل المسببة لأمراض القلب □

الانسحاب الاجتماعي: إذا كنت تظهر علامات الانسحاب الاجتماعي قد يكون ذلك ضاراً لقلبك □ يرتبط الاكتئاب بأمراض القلب □

صحة الفم: تؤدي التهابات اللثة إلى اختراق البكتيريا إلى مجرى الدم مباشرة، ويزيد ذلك من الالتهابات المسببة لأمراض القلب □

تجاهل إشارات التحذير: أسوأ ما يمكن فعله لصحة القلب إهمال إشارات التحذير التي يرسلها الجسم، لأن ذلك يجعل عضلة القلب تضعف كل يوم □