

# ۷ عادت خطرناک برای قلب

فروردین 28، 1394

افرادی که ساعت کاری مشخص و منظم ندارند، به میزان 23 درصد بیشتر در معرض آنفارکتوس قرار می‌گیرند. ساعات کاری غیرعادی و غیر منظم باعث ایجاد اختلال در ضربان قلب می‌شود و در نهایت به سلامت قلب آسیب می‌زند.

بیماری‌های قلبی و سکته مغزی دومین و سومین دلیل مرگ و میر را پس از در کشوری مانند کانادا است. البته این آمارها مخصوص کشور کانادا نیست و سالانه در سرتاسر جهان، میلیون‌ها نفر در اثر این بیماری‌ها جان خود را از دست می‌دهند. البته می‌شود با در پیش گرفتن عادت‌های سالم و ترک عادت‌های نادرست سلامت قلب را حفظ کرد.

به گزارش خبرنگار نگاه روز، 7 عادت نادرستی را که سلامت این گنجینه ارزشمند را با خطر مواجه می‌کند بیان می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

## 1) سیگار می‌کشید

سیگار باعث مسدود شدن رگ‌های خونی می‌شود، خطر تشکیل لخته‌های خونی را بالا می‌برد و میزان اکسیژن حمل شده در خون را کاهش و در عوض فشار خون را افزایش می‌دهد. باید بدانید که اگر برای مدت یک سال سیگار مصرف نشود، خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی به نصف کاهش پیدا می‌کند.

## 2) به تغذیه تان اهمیت نمی‌دهید

به عقیده متخصصان روزانه باید پنج واحد میوه و سبزیجات مصرف کنید. این مواد غذایی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که سلامت قلب و رگ‌های خونی را ارتقا می‌دهند. علاوه بر این میوه‌ها و سبزیجات منابع خوب فیبرهای غذایی و آنتی اکسیدان‌ها هستند که از انسداد رگ‌های خونی پیشگیری می‌کنند. غذاهای سالم و متنوع تهیه کنید و نصف بشقاب تان را به سبزیجات اختصاص دهید.

## 3) ورزش نمی‌کنید

یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی بی تحرکی و

خانه نشینی است. برای ارتقای سلامت قلب تان توصیه می شود که روزانه به مدت 30 تا 60 دقیقه ورزش کنید. به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید، یک ایستگاه مانده به منزل یا محل کارتان از اتومبیل پیاده شده و بقیه راه را پیاده بروید. بعد از غذا 15 دقیقه پیاده روی کنید. به عقیده متخصصان لازم است که روزانه ده هزار قدم راه بروید تا سالم بمانید.

#### 4) صبحانه نمی خورید

نخوردن صبحانه علاوه بر اینکه شما را از انرژی لازم برای شروع یک روز خوب محروم می کند، بلکه باعث می شود که در وعده های غذایی دیگر کالری بیشتری دریافت کنید. نتایج پژوهشی که در دانشگاه هاروارد انجام شده است نشان می دهد که این مساله خطر بروز انفارکتوس (سکته قلبی) را به میزان 55 درصد افزایش می دهد.

#### 5) استرس دارید

استرس باعث افزایش خطر فشار خون، افزایش کلسترول خون و سفت شدن رگ های خونی می شود. در نتیجه کنترل استرس از اهمیت بالایی برخوردار است. قبل از هر چیزی منشا استرس را شناسایی کنید. سپس تلاش تان را برای کنترل و حفظ آرامش تان انجام دهید. ورزش، مطالعه، یوگا و غیره جزو روش های حفظ آرامش و کنترل استرس هستند. روزانه چند دقیقه به خودتان اختصاص دهید و فقط به آرامش تان فکر کنید.

#### 6) ساعت کاری مشخص ندارید

نتایج پژوهش محققان Western University نشان می دهد افرادی که ساعت کاری مشخص و منظم ندارند، به میزان 23 درصد بیشتر در معرض آنفارکتوس قرار می گیرند. ساعات کاری غیرعادی و غیر منظم باعث ایجاد اختلال در ضربان قلب می شود و در نهایت به سلامت قلب آسیب می زند.

#### 7) مصرف چربی های ترانس

این چربی ها در موادغذایی تصفیه شده مانند هله هوله ها، ما芬 ها، بیسکویت ها و غیره وجود دارد. مصرف این چربی ها باعث افزایش

میزان کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب خون می شود. در نتیجه خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی بالا می رود. توصیه می کنیم تا حد امکان از مصرف مواد غذایی تصفیه شده و آماده خودداری کنید و به جای این هله هوله ها آجیل میل کنید.

منبع : عصرابران