

## عادت های خطرناک برای سلامت قلب

عادت های ناسالم در زندگی که به راحتی قابل تغییر هستند اگر ادامه یابند و برای اصلاح آنها تلاشی صورت نگیرد، خطر حمله قلبی بیش از ۹۰ درصد افزایش می یابد

پزشکان در یک مطالعه بزرگ روی حدودا ۳۰ هزار داوطلب از ۵۲ کشور مختلف جهان دریافتند که عادات ناسالم و الگوهای نامناسب در زندگی روزمره می توانند تا بیش از ۹۰ درصد خطر حمله قلبی را تشدید کنند در حالی که با چند تغییر کوچک و مثبت در عادت های روزمره می توان شاهد تاثیر چشمگیر و مفید در حفظ سلامت قلب بود. گذراندن زمان زیاد در مقابل صفحه تلویزیون برای قلب یک فاکتور خطرناک و کشنده است. بر اساس مطالعه منتشر شده در مجله کالج کاردیولوژی آمریکا، افرادی که روزانه ۴ ساعت یا بیشتر تلویزیون تماشا می کنند بیشتر با خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی - عروقی مواجه می شوند.

منفی گرایی و نگرش منفی به زندگی نیز از عوامل مهم تهدید کننده سلامت قلب است. منفی گرایی موجب بروز استرس و افسردگی می شود. و این دو اختلال نیز به نوبه خود خطر بروز بیماری های قلبی را افزایش می دهند.

به همین دلیل متخصصان روانشناسی در «بولتن سایکولوژی» تاکید کردند؛ اگر اخم های خود را باز کنید و نگاه مثبت به زندگی داشته باشید، ۵۰ درصد کمتر با خطر حمله قلبی و سکته مغزی مواجه می شوید. خروپف کردن با صدای بلند اختلال خطرناکی است که اگر درمان نشود خطر وقوع حمله قلبی و سکته مغزی تشدید می شود.

مصرف اندک مواد غذایی حاوی فیبر یکی دیگر از عوامل موثر در بروز حمله قلبی است. کارشناسان انستیتو ملی انجمن آمریکایی سلامت بازنشستگان در یک مطالعه روی ۴۰۰ هزار داوطلب به این نتیجه رسیدند که خوردن زیاد فیبر خوراکی در طول روز نه تنها سلامت قلب را بهبود می بخشد بلکه به طول عمر نیز می افزاید. ابتلا به بیماری های لته و رعایت نکردن بهداشت لته و دندان ها از عوامل مهم دیگری است که خطر ابتلا به بیماری قلبی را تا دو برابر افزایش می دهد.

یک مطالعه جدید تاکید کرده است افرادی که هرگز در طول عمر خود نخ دندان نکشیده اند ۳۰ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس هستند.

در پایان نیز تاکید کرد که سیگار کشیدن حتی خیلی کم تهدید جدی برای قلب است و حتی کشیدن یک نخ سیگار در روز ۶۳ درصد خطر حمله قلبی را تشدید می کند.

**تهیه و تنظیم: دکتر زهرا اکبری**