

اسهر على صحة قلبك



نوبة قلبية؟

لا، هذا أمر خطير لا يصيب إلا الآخرين. هذا ما يعتقدونه الكثيرون، لكن الحقيقة مخالفة لذلك. فالنوبات القلبية تهدد الجميع.

على الرغم من الإحصاءات التي تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بالنوبات القلبية، يؤكد المتخصصون ومن بينهم الطبيبة الأميركية ماري سافارد، أنَّهُ في وسعنا جميعاً تعزيز صحة قلوبنا وحمايتها من الأمراض والنوبات، عن طريق إدخال تعديلات بسيطة على نمط حياتنا، وتطبيق نصائح نورد في ما يلي أبرزها:

1- الكشف عن مكامن الملح: تشير الإحصاءات إلى أن معظمنا يستهلك يومياً كمية من الصوديوم تفوق بنسبة 50% ما يوصي به المتخصصون، (2400 ملغ) ما يسهم في زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم. صحيح أن التوقف عن زيادة الملح إلى الأطباق أمر جيد، لكنه لا يكفي لحل المشكلة. وتشرح المتخصصة الأميركية في التغذية ماريسا مور ذلك، فتقول إن 80% مما نتناوله من الصوديوم مصدره الأطعمة المصنعة، وتضيف إن الكثير من الناس لا يعرفون مثلاً أن رقائق حبوب الإفطار والخبز يحتويان على نسبة كبيرة من الملح. وهي تنصح بالتدقيق في لائحة محتويات المنتجات الغذائية كافة قبل شرائها، واختيار الأنواع الخالية من الصوديوم أو التي تكون نسبته فيها منخفضة.

2- توثيق علاقات الصداقة: يبدو أن التقاء الأصدقاء يفيد القلب تماماً مثلما تفيد ممارسة الرياضة. فقد أظهرت البحثة في جامعة شيكاغو أن مستويات ضغط الدم لدى الأشخاص الوحيدين تكون أكثر ارتفاعاً بما يتراوح بين 10 و30 نقطة عما هي عليه لدى الأشخاص الاجتماعيين. تضيف البروفيسورة لويز هوكلي، التي أشرفت على الأبحاث، فتقول إن روابط الصداقة تسهم في التخفيف من التوتر والضغوط النفسية. المعروف أن هذين الأخيرين يسهمان مع الوقت في التسبب في الالتهابات، وهي استجابة من الجهاز المناعي تؤدي إلى ترسبات دهنية في الشرايين.

3- إدخال البطاطا والموز في الوجبات اليومية: تُعتبر البطاطا مصدرًا مهمًا للبوتاسيوم، وهو المعدن الذي يخفف من تأثير الصوديوم. وأفادت دراسة حديثة نشرتها مجلة "أرشيف الطب الباطني" الأميركية أن تناول كمية من البوتاسيوم تساوي ضعف كمية الصوديوم التي نتناولها يوميًا، يؤدي إلى خفض إمكانية الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 50%. وتشير الإحصاءات إلى أن معظم الناس لا يتناولون إلا نصف كمية البوتاسيوم التي يوصي بها المتخصصون وهي 4700 ملغ يوميًا. لذلك يجب أن نواظب على تناول البطاطا - شرط أن تكون مسلوقة أو مخبوزة في الفرن، أي غير مقلية بالزيت - التي تحتوي الحبة المتوسطة منها على 900 ملغ من البوتاسيوم، إضافة إلى الموز الذي تحتوي الثمرة المتوسطة منه على 430 ملغ.

4- اعتماد طريقة تعاقب التمارين الرياضية متفاوتة الشدة: يبدو أن ضبط الآلات الرياضية، مثل آلة المشي أو الدراجة، على سرعة معتدلة طوال فترة التدريب ليس الخيار الأفضل بالنسبة إلى صحتنا. فقد أظهر الباحث الكنديون في جامعة "ماكماستر" أن 20 دقيقة من التمارين الرياضية متفاوتة الشدة (تنفيذ تمارين رياضية تتطلب جهدًا كبيرًا لوقت قصير، ثمّ تُتبع بتمارين خفيفة لوقت أطول، ثمّ العودة إلى التمارين المجهددة وهكذا) هي بفاعلية ساعة نفسها من التمارين الرياضية معتدلة القوة، بالنسبة إلى فوائدها على مستوى تقوية القلب. وتعلق المشرفة على الدراسة الكندية البروفيسورة مورين ماكدونالد فتقول: إنّه خلال فترة التمارين السريعة والقوية تزداد سرعة ضخ القلب للدم، كما يزداد الجهد الذي يبذله لتحقيق ذلك، ما يعزز قوته وقوة الشرايين. وهي تنصح بالقيام بالتمارين السريعة المجهددة لمدة 30 ثانية، وذلك بعد كل 5 دقائق من التمارين المعتدلة.

5- إضافة الفاصولياء إلى أطباق السلطة واليخنة: تقول المتخصصة الأميركية في التغذية كيري جانس، إنّ البقوليات، مثل الفاصولياء والعدس والحمص، تحتوي على الاستيرول النباتي وعلى الليغانين وهي مواد تلتصق بالكوليسترول في الأمعاء الدقيقة وتحول دون دخوله مجرى الدم. وقد تبين في أبحاث نشرتها مجلة "التغذية" الأميركية أن تناول نصف كوب من الفاصولياء المسلوقة أو المعلبة يوميًا يمكن أن يخفف من خطر الإصابة بالنوبة القلبية بنسبة 38%.

6- فحص مستويات الفيتامين D: أفادت دراسة أجريت في جامعة ميتشيغان الأميركية أن إمكانية الإصابة بارتفاع ضغط الدم بعد سن الخمسين ترتفع بمعدل ثلاثة أضعاف لدى الأشخاص الذين يعانون نقصًا في مستويات الفيتامين D في العشرينات والثلاثينات والأربعينات من العمر. وتشير الإحصاءات إلى أن نسبة كبيرة من الناس تفتقر إلى هذا الفيتامين المتوافر في الأسماك وفي الحليب ومشتقاته. لذلك من المفيد الخضوع لفحص دم للتأكد من عدم وجود نقص في هذا الفيتامين. ويمكن في حالات انخفاض مستوياته أن يقوم الطبيب بوصف أقراص مكملته منه.

7- أخذ قسط من الراحة: إنّ البقاء على تواصل مع الآخرين في العمل وخارجه طوال ساعات النهار لا يفيد صحة القلب. وتقول المتخصصة الأميركية في أمراض القلب الدكتورة نيسا جولدبيرغ، إن إمكانية اتصال الآخرين بنا على مدار الساعة يجعلنا عرضة للتوتر والإجهاد، ويزيد من إفراز هورمونات التوتر، الكورتيزول والأدرينالين التي تسبب ارتفاعًا في ضغط الدم. وهي تنصح بالتخفيف من تأثير ذلك، عن طريق تخصيص ساعة كل مساء نقطع فيها تمامًا عن كل الاتصالات الإلكترونية والهاتفية.

8- تفادي التعرض للضجة ليلاً: إذا كانت نافذة غرفة نومنا تطل على شارع صاخب. أو إذا كان الزوج (أو الزوجة) يشخر أثناء النوم، علينا أن نستخدم سدادات الأذنين قبل النوم. فقد تبين في دراسة أجريت في جامعة لاند السويدية، أنّ التعرض للضجة ليلاً يزيد من إمكانية الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 45%. ويقول الباحث ثيو بودين إنّ الضجة يمكن أن تقطع علينا نومنا وتعرضنا للإجهاد والتوتر.

9- الاتصال بالأصدقاء المرحين: جاء في دراسة أجريت في جامعة ماريلاند الأميركية أنّ الضحك، لمجرد ربع ساعة في اليوم، يمكن أن يعزز انسياب الدم في الجسم بنسبة 22%. ويفسر الدكتور مايكل ميلر، المشرف على الدراسة، هذه الظاهرة فيقول إنّ الضحك يسهم في إراحة الأنسجة التي تغلف الجدران الداخلية للأوعية الدموية، ومع الوقت يمكن لذلك أن يقي الشرايين من التصلب، ويخفف بالتالي من خطر الإصابة بالنوبات القلبية وبالسكتات الدماغية. لذلك من المفيد لصحة قلبنا الوجود كلما أمكن برفقة الأصدقاء المرحين، أو مشاهدة برامج أو أفلام فكاهية يوميًا.

10- احتساء الشاي الأخضر: تبين من الأبحاث التي نشرت نتائجها المجلة الأوروبية للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، أن احتساء كوب من الشاي الأخضر يعزز من انسياب الدم في الجسم، وذلك في غضون نصف ساعة فقط من احتسائه. ويعلق الدكتور نيكولوس إيكسبولوس، الذي أشرف على الأبحاث فيقول إنّ الكاتشينز، وهي مضادات أكسدة متوافرة في الشاي، تعزز وتحسن وظائف وأداء الأوعية الدموية. وهو يشير إلى أنّ الشاي الأسود يتمتع هو الآخر بهذه الفوائد نفسها.

11- اقتناء حيوان أليف: يقول الدكتور عدنان قريشي، طبيب متخصص في الوقاية من السكتة الدماغية، في جامعة مينيابوليس الأميركية، إنَّ الحيوانات الأليفة تتمتع بتأثير مهدء في الإنسان، وتخفف من التوترات التي يتعرض لها. وتبين في دراسة أجراها أن إمكانية الإصابة بالنوبات القلبية تراجع بنسبة 40% لدى أصحاب القطط الأليفة، مقارنة بما هي عليه لدى الآخرين الذين لا يقتنون حيوانات أليفة.

12- النوم لمدة كافية: تبين للبحثة في جامعة وارويك البريطانية أن إمكانية الإصابة بنوبات قلبية قاتلة ترتفع بمعدل مرتين تقريباً لدى النساء اللواتي لا ينامن إلا خمس ساعات ليلاً، مقارنة بالنساء اللواتي ينامن 7 ساعات على الأقل كل ليلة. وتقول البروفيسورة ميشيل ميلر، التي أشرفت على الدراسة، إنَّ الافتقار إلى النوم يزيد من تراكم الكالسيوم في الشرايين، مما قد يقود إلى تشكل البلاك الذي يتسبب في النوبات القلبية.

13- تنقية الهواء: أظهر العلماء في جامعة ميتشيغان الأميركية أنَّ المواد الملوثة الشائعة مثل النيترات، السخام والمعادن، يمكن أن تسبب التهابات في الجسم. وتؤدي هذه الالتهابات بدورها إلى جعل الشرايين أقل مرونة، وتسبب ارتفاعات سريعة في ضغط الدم. لذلك يتوجب الامتناع عن ممارسة الرياضة في الأماكن التي تشهد حركة سير كبيرة وفي الأوقات التي تتزايد فيها هذه الحركة. ومن المفيد أيضاً استخدام جهاز ترشيح الهواء في المنزل، إذا كنا نقطن في أحياء مكتظة وخالية من الأشجار.

14- الإكثار من تناول البصل والثوم: إضافة البصل والثوم إلى الأطباق يمنحها نكهة لذيذة من دون الاضطرار إلى زيادة الملح أو الدهون إليها. كذلك فإنَّ البصل والثوم يوفران لنا نوعاً من الألياف الغذائية يدعى إينولين. وتقول المتخصصة الأميركية في التغذية الدكتورة كريستين جيربستاد، إنَّ هذه البريبايوتيكس تعزز نمو الجراثيم الحميدة في الأمعاء الدقيقة، ما يساعد على التخلص من الكوليسترول الضار. وهناك مصادر أخرى للإينولين، الخرشوف، الكراث والموز.

15- ممارسة اليوغا: الشعور بالراحة وبالحيور اللذين ينتاباننا بعد ممارسة اليوغا لا يفيداننا ذهنياً ونفسياً فحسب، بل يفيدان صحة قلبنا أيضاً. فقد تبين في دراسة أجريت في إحدى الجامعات الهندية أنَّ الأشخاص الذين يمارسون اليوغا يتمتعون بإيقاع قلب أكثر انتظاماً، وهو مؤشر جيد إلى القلب الصحيح، مقارنة بأولئك الذين لا يمارسونها. ويقول البحاثة إنَّ اليوغا تهدء الجهاز العصبي، ما يساعد على إبطاء حركة التنفس ويهدء القلب ويريح.

16- احتساء عصير الخضاء: يمكن تناول حصة إضافية من المحاصيل الطبيعية الصحية، عن طريق احتساء عصير الخضار خفيف الصوديوم. وقد أفادت دراسة أجريت في جامعة كاليفورنيا، أنَّ الأشخاص الذين كانوا يحتسون كوبين من عصير الخضار يومياً، نجحوا في خفض مستويات ضغط الدم لديهم بحوالي 5 نقاط، وذلك في غضون 3 أشهر. وقد أظهرت أبحاث أخرى أن عصير الخضار، إضافة إلى تزويدنا بالعناصر المغذية، يمكن أن يساعدنا على التخلص من الوزن الزائد، ما يؤمّن حماية إضافية للقلب.

17- إطلاق العنان لمشاعر الغضب: صحيح أنَّ المشادات الحامية يمكن أن ترفع من مستويات التوتر وضغط الدم، غير أنَّ الأبحاث أظهرت أن كبت المشاعر لا يصب في مصلحة القلب. ففي دراسة أجريت في جامعة واشنطن، تبين أن خطر الإصابة بمرض القلب يكون أكبر لدى النساء اللواتي يحجمن عن التصريح بما يضايقهن ويغضبهن، وذلك مقارنة باللواتي يعبّرن بصراحة عن هذا.