وقاية المرأة من أمراض القلب

عند مناقشة الأمراض التي تصيب المرأة، فإن أول ما يخطر بالبال أمراض الأوعية الدموية والقلب، فجلطات القلب الحادة هي السبب الأول المؤدي إلى الوفاة عند النساء في العالم، والجلطات الدماغية هي أكثر الأسباب شيوعاً للعجز الجسدي عندهن. ثمةً عوامل كثيرة تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، منها التقدم في السن ووجود إصابة عائلية. لكن كثيراً من الإصابات القلبية يمكن علاجها أو منع حدوثها، كيف ذلك؟ هذه بعض الحلول:

الكوليسترول:

من المهم جداً مراقبة مستويات الكوليسترول في الدم، والحرص على عدم ارتفاعها. وتعُد الحمية طريقة جيدة لبداية صحية، إضافة إلى متابعة الفحص الطبي والعلاج الضروري لذلك.

ضغط الدم:

يجب الاهتمام بمسألة ارتفاع ضغط الدم، إذ إنه يعتبر من العوامل الرئيسية لجلطات الدم الحادة. وما يزيد من خطره وجود السمنة أو وجود تاريخ عائلي في الإصابة بارتفاع ضغط الدم. في هذه الحال، يجب العلاج فوراً، لاسيما في حالات الحمل عند النساء.

السكري:

المرأة المصابة بمرض السكري معرضة للإصابة القلبية أكثر من غيرها، وغالباً ما يتصاحب مرض السكري مع ارتفاع في كوليسترول الدم وارتفاع في ضغط الدم. لذا يجب عليها الاهتمام جيداً بصحتها واتباع إرشادات الطبيب.

زيادة الوزن:

عدم اتّباع نمط غذائي صحي قد يؤدي إلى زيادة في الوزن، وهذا بدوره يسهم في ارتفاع ضغط الدم وارتفاع السكر والكوليسترول، وجميع هذه الحالات تزيد من خطر الإصابة بجلطات القلب الحادة.

تعتبر الحمية أصل كل دواء، فقد ثبت بنتيجة الإحصاءات أن 240 ألف وفاة تحدث سنوياً بين النساء في العالم، بسبب جلطات القلب الحادة، كما أن 70% من مرضى القلب هم من المدخنين.

التدخين:

على المرأة أن تتوقف عن التدخين في حال كانت تفعل ذلك. فالتدخين في حد ذاته من العوامل المؤدية إلى الوفاة، إذ يشير الأطباء إلى أن الـ"نيكوتين" يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم عن طريق زيادة "الأدرينالين" وزيادة ضربات القلب.

الرياضة:

من المهم جداً ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، واجراء الفحوص الطبية المنتظمة تحت إشراف الطبيب، وذلك للكشف المبكر عن أي مشكلات صحية، من شأنها أن تعرض حياة المراة للخطر.

الحالة النفسية:

على النساء أن يعتنين جيداً بحالتهن النفسية، وأن يبتعدن عن أي مصدر للتوتر أو القلق، تفادياً للمشكلات الصحية، التي قد تنشأ عن مثل هذه الحالات.

باختصار، الحمية ومراقبة الوزن وممارسة التمارين الرياضية والمتابعة المستمرة مع الطبيب المختص والفحص الدوري المستمر، أمور تهيئ لكل امرأة حياة صحية سليمة.