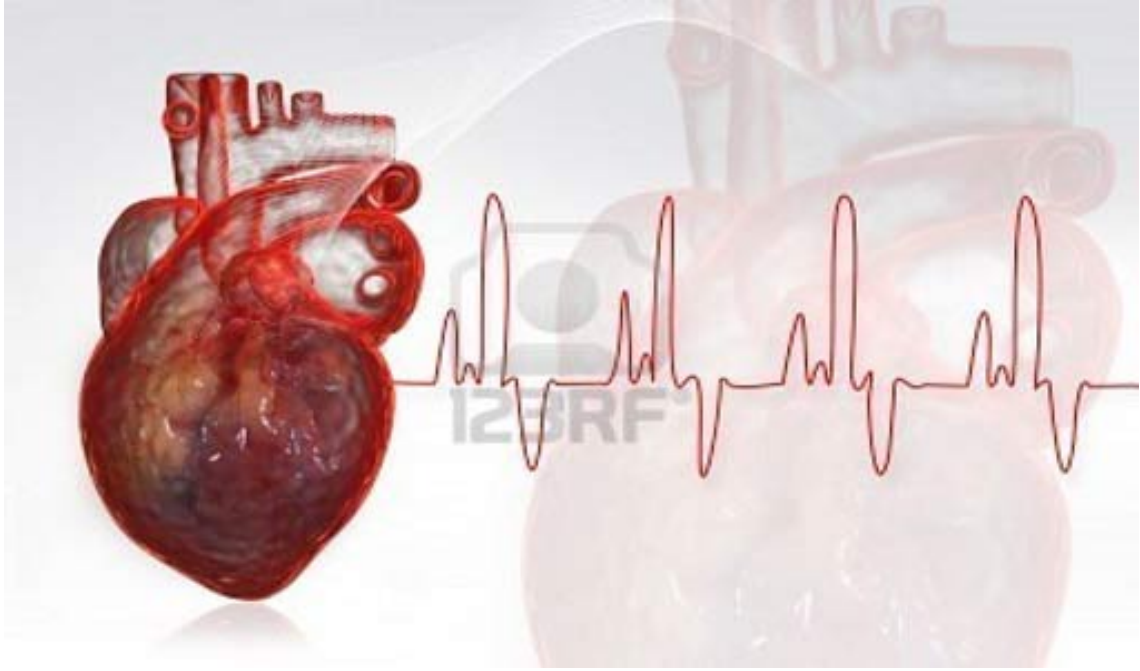


خمس خطوات لتجنب الإصابة بأمراض القلب



- يُعد الضحك أحد العوامل المساعدة على تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب، وفق ما أفادت خبيرة أمريكية في عرضها لخمس خطوات لتجنب الإصابة بها :
- 1- أولى هذه الخطوات هي معرفة نسب الكوليسترول والتركليسيريد (الشحوم الثلاثية) وضغط الدم من الطبيب.
 - 2- ممارسة الرياضة، ومنها المشي من عشرين إلى ثلاثين دقيقة؛ حيث إنَّ النشاط الجسدي يخفض ضغط الدم ويحسِّن معدل الكوليسترول، ويخفِّف الإجهاد ويحسِّن نوعية النوم والقدرات الإدراكية.
 - 3- الضحك مهم جداً لصحة القلب، ف 15 دقيقة فقط من الضحك تعادل ثلاثين دقيقة رياضة فيما يتعلق بصحة القلب والأوعية الدموية.
 - 4- المحافظة على حجم محيط الخصر أكثر من الوزن بشكل عام؛ لأنَّ هذه المنطقة من الجسم هي المقياس الأهم المرتبط بارتفاع نسب السكري والكوليسترول وضغط الدم.
 - 5- النوم بشكل كاف؛ لأنَّ نقص النوم يعزز ارتفاع ضغط الدم؛ مما يسبب الإجهاد ويرفع الشهية للأكل ويبطل حركة الأيض.

