

## في سبيل حماية قلبك



هناك أوقات ونشاطات محددة قد ترهق قلبك، لذا تدارك الخطر عن طريق اتباع هذه النصائح البسيطة..

يقول واحد من أخصائيي القلب المعروفين عالمياً: إن واحداً من أول الأسئلة التي أسألها للمرضى الذين يزوروني: (هل كانت الشوارع المؤدية لعيادتي مزدحمة؟).

والهدف من سؤالني ليس فتح حديث معهم، بل معرفة ما إذا كانوا بحق قد واجهوا زحمة مرور، فهي سبب لارتفاع ضغط الدم، ومضاعفة احتمال الإصابة بأزمة قلبية نتيجة لهذا الارتفاع.

وهكذا.. هناك مواقف وأوقات خاصة يزداد فيها خطر التعرض لأزمة قلبية على نحو كبير، فإذا كان لديك أنت أو لدى أي شخص تعرفه تاريخ إصابة بمشكلة قلبية.. فعليكم أن تكونوا حذرين في الحالات التالية..

في فترة الصباح الأولى:

تشير تقديرات علماء جامعة هارفرد إلى أن خطر الإصابة بأمراض القلب يزداد بنسبة 40% في فترة الصباح، والسبب في هذا يعود إلى أن جسمك يفرز الأدرينالين وهرمونات أخرى من هرمونات الشدة حال استيقاظك، مما يزيد من ضغط الدم، ومن حاجة قلبك إلى الأكسجين، كما أن دمك يكون أكثر كثافة في الصباح، بحيث يصعب ضخه، وذلك لأنك تكون مصاباً بجفاف جزئي كونك لم تشرب السوائل خلال ساعات النوم، وكل هذه أمور ترهق القلب.

احم نفسك:

حاول أن تمنح نفسك بعض الوقت بعد الاستيقاظ بحيث تستطيع النهوض ببطء، وفي حال كنت تمارس التمارين الصباحية، فعليك القيام بكثير من حركات التحمية قبل التمرين كي لا ترهق قلبك.. وإذا كنت ممن يتناولون دواءً منشطاً للقلب، فمن الأفضل تناوله قبل النوم بحيث يأخذ مفعوله التام في ساعات الصباح.

في الصباح الذي يلي يوم العطلة:

تحدث أكثر من 20% من احتشاءات القلب (الجلطة) في هذا اليوم، وقد يكون سبب هذا قلق الناس واكتئابهم بسبب عودتهم إلى ممارسة العمل من جديد.

احمِ نفسك:

استرح في يوم العطلة الذي يسبق دوامك، ولكن حاول ألا تستيقظ فيه في وقت متأخر كثيراً، فهذا من شأنه أن يجعل تواتر النوم والاستيقاظ لديك مضطرباً، مما يزيد من ارتفاع ضغط الدم.. حاول أن تحافظ على برنامج نومٍ منتظم في كل أيام الأسبوع بما فيها أيام العطل.

بعد الوجبات التي تحتوي على نسبٍ عالية من الدهون أو الكربوهيدرات:

أظهرت عدة دراسات بأن هذه الأطعمة تقلص الأوعية الدموية، مما يجعل الدم أكثر عرضة للتخثر.

احمِ نفسك:

إن كان ولا بد أن تتناول هذا النوع من الوجبات، فتناول كميات معقولة منها، وقد يساعدك تناول الأسبرين يومياً بعد وجبة العشاء على الوقاية من تخثر الدم.

خلال عملية التغوط:

يزيد العصر المرافق لهذه العملية من ارتفاع الضغط في جوف الصدر، مما يبطن عودة الدم إلى القلب.

احمِ نفسك:

تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضار والحبوب، واشرب كميات وافرة من المياه، وتجنب عمليات الشد والعصر قدر المستطاع.

خلال التمارين المرهقة التي لست مهياً لها:

تعد الإصابة بالأزمة القلبية أثناء الركض المفاجئ، أو حمل أوزان ثقيلة، أو جرف الثلج بعضاً من

هذه الأمثلة، حيث تحدث الأزمة القلبية بسبب عدم اعتياد الشخص على هذا النوع من الجهد على الارتفاع الشديد لهرمونات الشدّة، مما يزيد ضغط الدم ونبضات القلب على نحو كبيرٍ.

احمِ نفسك:

إنّ التمارين المنتظمة كفيلة بحماية قلبك، ولكن زد مستوى هذه التمارين تدريجياً.

عندما تخطب بالناس:

قد يكون الحديث إلى جمهور مشابهاً (فيما يتعلق بالقلب) بالتمرين الذين لست معتاداً على ممارسته، فالتوتر الزائد المصاحب له قد يرفع من ضغط دمك، ويزيد معدل ضربات قلبك، ومستويات (الأدرينالين) لديك.

احمِ نفسك:

يتناول بعض الأشخاص دواءً مثبطاً لنبضات القلب (من نوع حاصرات بيتا) قبل إلقاء خطاب على الناس أو قبل الطيران، أو قبل القيام بأي فعل يزيد من توترهم، وذلك كي يتخلصوا من هذه العواقب.

المصدر: مجلة طبيبك/ العدد 624 لسنة 2010م