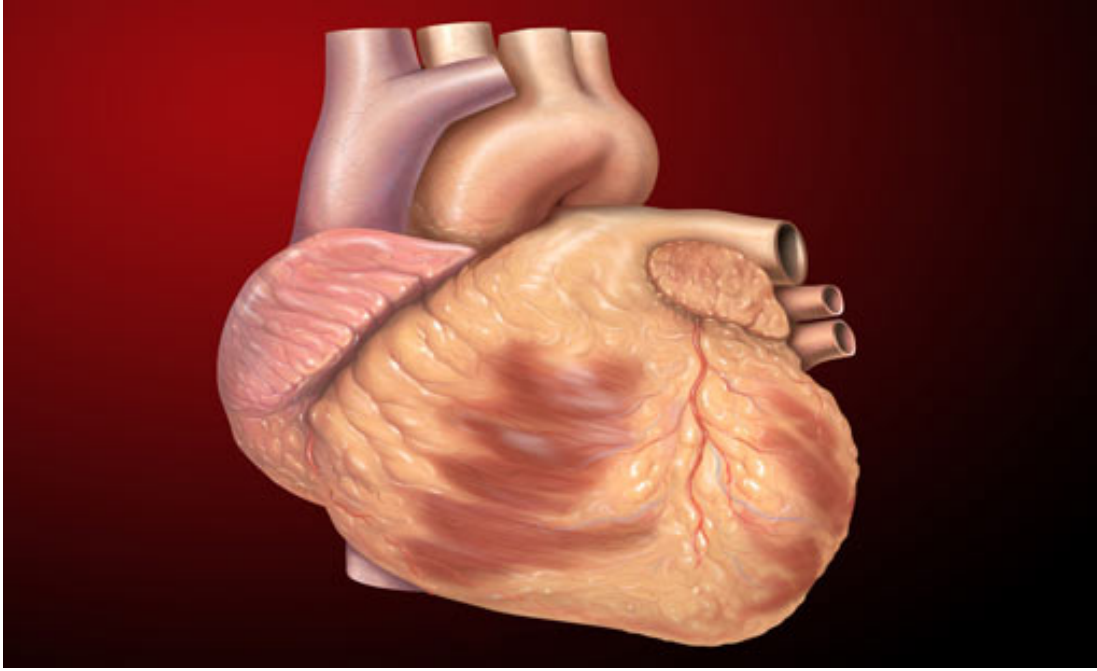


## الوقاية من أمراض القلب



الأدوية الوقائية، النظام الغذائي الصحي، الرياضة، الابتعاد عن التدخين والكحول ومعالجة الضغط والتوتر، جميعها عوامل تساعد في الوقاية من أمراض القلب.

يؤدّي العلاج الوقائي الذي يشمل تناول الأدوية المضادة للتخثر (ASA) بجرعة مقدارها 75 ملغرام يومياً واتّباع نمط حياة صحي، إلى تقليل سرعة نشوء اللويحات العصيدية، ممّا يقلل بالتالي من خطر الإصابة بالأمراض القلبية.

إليك مجموعة عوامل أخرى تساهم في الوقاية من أمراض القلب.

### الأدوية الوقائية:

أثبتت الأبحاث السريرية التي أُجريت على البشر أنّ إعطاء دواء الأسبرين - ASA - المضاد للتخثر للمرضى عند إصابتهم باحتشاء عضلة القلب (الوقاية الثانوية) وللمرضى الذين لم يسبّب تصلب الشرايين لديهم، بعد، ضرراً في الأنسجة (الوقاية الأولية)، يقلل من خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب بنحو 35%، كما إنّهُ يقلل من احتمال حدوث سكتة قلبية بنحو 23%، ويقلل احتمالات الوفاة على خلفية الإصابة بمرض في الأوعية الدموية بنحو 15%. في المقابل، ينطوي إعطاء أدوية مضادة للتخثر، مثل الأسبرين، على زيادة خطر حدوث نزيف في المعدة، ولكن بنسبة ضئيلة فقط.

لذلك، فمن الواضح أنّ فوائد هذا العلاج الوقائي، عندما يؤخذ بجرعات منخفضة، تفوق بكثير المخاطر المقرونة باستخدامه، ولذا يوصي أطباء العائلة والقلب في جميع أنحاء العالم بتناول الأسبرين بجرعة فعّالة منخفضة - 75 ملغرام - كدواء وقائي، ممّا يؤدّي إلى تقليل خطر ظهور التأثيرات الجانبية، وعلى رأسها النزيف.

الميكروبيريون هو أحد أنواع الأسيرين، لكنّه يتميز بأنّ هنالك طبقة تغلّفه تسمح بامتصاص المادة الفعّالة في الأمعاء الدقيقة (وليس في المعدة)، ممّا يقلل من خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي.

اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن:

الكوليستيرول السيئ (LDL) هو العامل الأوّل الذي علينا أن نحافظ على مستواه في النطاق الطبيعي، كذلك يجب علينا أن نتجنّب ارتفاع مستوى ثلاثي الغليسيريدات.

من المحبذ أن يحتوي نظامنا الغذائي على: الخضار، الفاكهة، الأسماك، المنتجات الغذائية المصنوعة من الصويا، منتجات الحليب قليلة الدسم والمنتجات الغذائية الغنيّة بالألياف.

وما هي الأطعمة التي علينا أن نتجنّبها للوقاية من أمراض القلب؟ يجب علينا التقليل من استهلاك اللحوم، المخبوزات، منتجات الحليب والوجبات السريعة الغنيّة بالدهون المشبّعة، كما يجب علينا الحدّ من استهلاك الكربوهيدرات، الموجودة في الخبز الأبيض، البطاطا، الشوكولاتة، الجزر، البطيخ، الأرز الأبيض، الحلويات، الأطعمة المقلية والأطعمة الغنيّة بالملح.

ممارسة الرياضة البدنية:

قوموا باختيار نوع معين من أنواع الرياضة البدنية، تحبّبونه ويمكن أن تلتزموا بممارسته عدّة مرات خلال الأسبوع، ومن المحبذ أن تجعلوا الرياضة جزءاً طبيعياً لا يتجزأ من نمط حياتكم، الجأوا إلى المشي عندما تودون قضاء حاجاتكم، اصعدوا الدرج عوضاً عن المصعد، وقوموا بالعديد من النشاطات والفعاليات خلال اليوم.

التوقف عن التدخين:

يؤدّي التدخين إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والرئة، الأمراض السرطانية المختلفة، ترهل الجلد وتسريع عملية شيخوخته، الإصابة بسكتة دماغية، اضطرابات في الانتصاب والخرق المبكر. ولأولئك الذين يعتقدون أنّ الأوان قد فات بالنسبة لهم؛ أظهرت الأبحاث انخفاض خطر الإصابة بالأمراض القلبية لدى الأشخاص الذين أقلعوا عن التدخين إلى مستواه لدى الأشخاص الذين لم يدخنوا قط، وذلك في غضون سنتين - 5 سنوات من يوم إقلاعهم عن التدخين. ولذلك لم يفت الأوان بعد للإقلاع عن التدخين!

الكحول:

الكحول عبارة عن سكر يستطيع الدخول مباشرةً إلى الدم، يؤدّي إلى ارتفاع مستوى ثلاثي الغليسيريدات في الدم ويؤثر سلباً على ارتفاع ضغط الدم. من المفضل الامتناع عن استهلاك الكحول، واللجوء إلى طُرُق صحّية أكثر لزيادة مستوى الكوليستيرول الجيّد.

الضغط والتوتر:

لا يوجد دواء سحري يساعد على التخلص من الشعور بالضغط والتوتر، لذلك على كلّ واحد منّا أن يجد بنفسه السُّبُل والوسائل التي تساعد على الاسترخاء وأن يلتزم بها: تقنيات الاسترخاء، مثل التأمُّن أو اليوغا، الراحة والنوم الجيّد، خلق بيئة داعمة تشمل الأصدقاء والأشخاص المقربين لنشاركهم بمشاكلنا عندما نشعر بالضيق، تخصيص وقت للفراغ، كلّ هذه الأمور بوسعها أن تسهم ليس فقط في الوقاية من أمراض القلب، إنّما يمكنها أن تمنحنا حياةً أفضل.

