وقاية القلب في أربعة أسابيع

ماذا بوسعكم أن تفعلوا في أربعة أسابيع كي تحسنوا من صحتكم وتشحذوا طاقاتكم وتطيلوا أعماركم؟.. ما عليكم سوى اتباع تغييرات بسيطة تخفض من مستويات الكولسترول وضغط الدم على نحو كبير، وتحول بذلك دون تضيق الشرايين الإكليلية، وتعزز من قوة القلب والأوعية الدموية.

إنّ تغيير النظام الغذائي وأداء التمارين الرياضية يزيد من تدفق الدم إلى القلب، فيغدو التحسن سريعاً وواضحاً حتى مع وجود مشكلات قلبية في الأساس.

وتبدأ خطوات إصلاح القلب وتحسين عمله من معرفة الأرقام الخاصة بصحة القلب عند استشارة الطبيب بشأن التحاليل والفحوصات المطلوبة وذلك من أجل تحديد الهدف المنشود، وبقليل من الاجتهاد والمثابرة على الخطة التي نقترحها هنا، من الممكن تحقيق نتائج مبهرة خلال أربعة أسابيع لا غير.

دور الطعام:

باتت طريقة الاعتماد على حمية غذائية منخفضة الدهون من مخلفات الماضي، حيث تقترح الأبحاث الحديثة أنّ الحفاظ على الأوعية الدموية لا يتوقف عند تجنب الدهون المشبعة والأطعمة المعالجة فحسب، بل على الاعتماد على الأغذية (الوظيفية) على حد تعبير خبراء التغذية، أي على الأطعمة التي تتمتع بخواص وقائية في مجال أمراض القلب والسرطانات.. ويقول أحد الخبراء إنّ التركيز على تخفيض الدهون يعتبر تبسيطاً للأمور، لأن انخفاض الكولسترول يعتمد على دمج الطعام الغني بالألياف مع الدهون النباتية والدهون غير المشبعة سوية.

الدهون النباتية:

وتعرف باسم الستيرولات والستانولات.. وتحول الدهون النباتية دون امتصاص الدهون غير الصحية، وينصح بأن يتناول البالغون حوالي غرامين من الستيرولات والستانولات يومياً، وتتوفر هذه في كل من دقيق القمح، ومنتجات الصويا، والجوز واللوز والفستق، وحبوب الإفطار، وزيت الزيتون والزيت النباتي وفي المواد الغذائية المعززة بالدهون النباتية من قبيل اللبن والجبن والخبز وعصير البرتقال والمربى والشوكولا الغامقة.

الفائدة: إنّ تناول غرامين من الدهون النباتية بنوعيها الستيرولات والستانولات يومياً يخفف 15% من الكولسترول في غضون شهر فقط، كما يخفف من ضغط الدم.

تناول الدهون المناسبة:

الدهون هي من أحد مصادر الطاقة وسبب للشعور بالشبع، مع ضرورة أن لا يمتلئ المرء منها.. ويستعمل الجسم الدهون كي ينتج مركبات تساعد في تنظيم ضغط الدم والحد من خفقان القلب، وتشير بيانات متنامية في عدد كبير من الأبحاث أن صحة جهاز الدوران تتوقف على نوعية الدهون التي يتناولها المرء يومياً وليس على كميتها، وتنصح الكثير من المنظمات المعنية بصحة القلب بأن لا تتجاوز الدهون المشبعة نسبة 7% من مجموع السعرات الحرارية، وأن لا تتجاوز الدهون المتحولة نسبة 1%.

أما مجموع الدهون فينبغي أن تشكل نسبة تتراوح ما بين 25 إلى 35% من مجموع السعرات الحرارية الكلي، وأن تعتمد كثيراً على الدهون متعددة اللاإشباع المتوفرة في الزيوت النباتية كزيت الذرة والصويا والعصفر وبذور القطن وبذور عباد الشمس، والدهون وحيدة اللاإشباع المتوفرة في زيت الزيتون والكانولا وفي الفستق وفي الأفوكادو ومعظم أنواع المكسرات، والحمض الدهني أوميغا- 3 المتوفر في أسماك المياه الباردة كالسلمون والقريدس والرنكة، وفي زيوت الجوز والكتان وبذور الكتان.

الفائدة: أدى استبدال 25 غرام من الدهون المشبعة بكمية مماثلة من الدهون غير المشبعة من مصادر طبيعية، من قبيل الخضروات وزيوت المكسرات، إلى أن انخفضت مخاطر أمراض القلب بنسبة 16% خلال 25 يوماً فقط كما جاء في إحدى الدراسات، ويساعد تناول ملعقتين يومياً من زيت الزيتون المعروف بأنّه وحيد اللاإشباع في تخفيض نسب الكولسترول السيئ LDL.

تناول الألياف:

تساعد الألياف المنحلة القلب دون غيرها من الألياف، وتتوفر في الفاصولياء والشوفان والشعير والحمضيات والباذنجان والبامية، وتمنع الألياف المنحلة امتصاص الكولسترول وتنظم سكر الدم.

الفائدة: إن تناول 5 إلى 15 غرام من الألياف المنحلة يومياً يخفض نسبة 5% من مستويات الكولسترول السيئ LDL في غضون أربعة أسابيع.

التخفيف من الملح:

تنصح الجمعيات الصحية بضرورة اتباع نظام غذائي لا يحتوي على الملح في حال الإصابة بارتفاع ضغط الدم، على أن يحتوي على منتجات ألبان منخفضة الدهون، مع لحوم الدواجن والأسماك، والمكسرات والحبوب الكاملة، وكمية قليلة من اللحوم الحمراء، وبعض الحلويات والمشروبات الحلوة.

الفائدة: ينصح بأن لا تتجاوز كمية الملح التي يتناولها المرء يومياً 1500 ملغ، في حين أنّ الاستهلاك الفعلي قد يصل في المتوسط إلى 3300 ملغ، وينخفض مستوى ضغط الدم الانقباضي معدل 11 ملم زئبقي والضغط الانبساطي معدل 4 ملم زئبقي خلال شهر واحد عند الالتزام بالكمية الموصى بها.

دور التمارين الرياضية:

إنّ جميع التمارين الرياضية مفيدة للجسم، بيد أن بعضها يفيد القلب خاصة دون غيره، ومما يثير الدهشة أن تمارين الهواء الطلق (الأيروبك) ليست وحدها ما يحتاجه القلب ليحافظ على صحته.

المشي السريع:

تكفي 10 دقائق من المشي السريع يومياً كي تمنح الجسم الصحة، ويفضل أن يكون المشي سريعاً بحيث لا يمكن معه الحديث حتى يحصل المرء على فائدة كبيرة.

الفائدة: يلحظ الشخص انخفاضاً هائلاً في نسبة الكولسترول خلال أربعة أسابيع من المشي في حال كان عمله يتطلب الجلوس لفترة طويلة، فضلاً عن أنّ المشي يقلل من ضغط الدم بواقع 3 إلى 5 ملم زئبقي للضغط الانقباضي و2 إلى 3 ملم زئبقي للضغط الانبساطي، وذلك بعد ثلاثة أسابيع من الممارسة، ويعود السبب إلى أنّ المشي يحسن من مرونة الشرايين ومن قوة ضخ الدم للعضلات.

رفع الأوزان:

لا تصنف تمارين رفع الأوزان على أنّها من (الأيروبك)، بيد أنها تفيد القلب كثيراً، شريطة أن يؤدي المرء جلسة منها تستمر لعشرين دقيقة مرة واحد في الأسبوع.

الفائدة: يساعد رفع الأوزان في التحكم في حالتي السكري وطليعة السكري لأن تقليص العضلات يحسن استهلاكها للغلوكوز واستجابتها للأنسولين، وينخفض سكر الدم بمعدلات هامة إذا أدى المرء جلسة إلى ثلاث من رفع الأثقال أسبوعياً، ويضاف إلى ذلك أن تمرين العضلات يحسن من قدرة تحمل الشرايين لضغط الدم.

دور التخلص من الشدة:

تؤثر الشدة الانفعالية والجسدية والاكتئاب والعزلة الاجتماعية كثيراً على حالة القلب، وتبين الأبحاث أنّه حتى التعرض لفترات الشدة قليلة نسبياً كافٍ لكي تبدأ الصفيحات بالتراكم داخل الشرايين، كما أنّ الشدة المزمنة بين الأزواج تزيد من مخاطر أمراض القلب بحوالي 25%.

وتضاعف الشدة في العمل من آلام الصدر واحتمال تكرار النوبات القلبية لمن تعرضوا لها سابقاً.. ولا يمكن لأحد أن يتخلص من الشدة هذه الأيام، لكن تخفيف آثارها ممكن باتباع الطرق التالية:

التنفس:

يتميز التنفس اليوغي بإدخال النفس إلى أعماق الصدر، وينصح بممارسته لمدة ثلاثين دقيقة يومياً، حيث يؤخذ النفس بالعد حتى أربعة عند الشهيق والعد حتى ثمانية عند الزفير، وبهذا تكون مدة الشهيق أقصر من الزفير.

الفائدة: يخف ضغط الدم لعدة نقاط بعد أسبوع من ممارسة التنفس بتلك الطريقة، ويستمر انخفاض الضغط مع متابعة التنفس.

اليوغا:

بينت دراسة جديدة أجريت بناء على مراجعة عدد من نتائج دراسات سابقة أن ممارسة اليوغا بانتظام تحسن ضغط الدم.

الفائدة: تخفض اليوغا ما بين 5 إلى 24% من الضغط الانقباضي وما بين 3 إلى 21 من الضغط الانبساطي، ويظهر ذلك التحسن خلال ثلاثة إلى أربعة أسابيع من الممارسة.

التأمل:

ثمة نوع من التأمل يدخل المرء بحالة من الوعي المرتاح عبر اتخاذ وضعية جلوس مريحة وترديد كلمة أو عبارة وهذا ما يعرف بالمانترا، وتساعد جلسة واحدة يومية في التخفيف من أثر الشدة.

الفائدة: يخفض التأمل من الضغط الانقباضي بحوالي 5 نقاط ومن الضغط الانبساطي بحوالي 2 نقطة خلال شهر من الممارسة.

استرخاء العضلات:

ثمّة تقنية تعرف باسم الاسترخاء المتواتر الذي يقوم على تقليص مجموعة من العضلات ثمّ استرخائها قبيل الانتقال إلى مجموعة من العضلات ثمّ استرخائها قبيل الانتقال إلى مجموعة عضلية تالية، بداية من الرأس إلى أصابع القدمين، ويشار إلى أنّ للتغذية الراجعة الحيوية وللعلاج الإدراكي القائم على الاسترخاء ذات التأثير.

الفائدة: تساعد تقنيات استرخاء العضلات على تخفيف ضغط الدم الانقباضي إلى ما يصل إلى 8 نقاط والضغط الانبساطي إلى 3 نقاط.

متى تكون الأدوية مفيدة؟

أحياناً لا تنجح التمارين والغذاء في تحسين حالة القلب أو ضغط الدم أو الكولسترول، وهنا لابدّ من التدخل الدوائي الذي يصرف بعد استشارة الطبيب.

لتخفيض الكولسترول:

يعود لعقارات الستاتين Statins الفضل فى تخفيف الكولسترول السيء LDL، كما تعمل على علاج بطانة الشرايين والتخفيف من تراكم الصفيحات داخلها، وتخفض هذه العقارات احتمال الوفاة بالنوبة القلبية بحوالي 25% ذلك لمن هم مصابين بالأصل بأمراض القلب، وذلك بعد مرور شهر من استعمالها، وقد بينت الدراسات أن أحد أنواع هذه العقارات المعروف باسم Rosucastatin يساعد في التخفيف من مخاطر أمراض القلب لدى من ترتفع لديهم مستويات البروتين التفاعلي الالتهابي C، دون أن تكون هنالك إصابة فعلية لديهم، ولا تؤثر الستاتينات على الكولسترول الجيّد HDL ولا على الشحوم الثلاثية، وهذا يستلزم تناول الكولسترول HDL بنسبة 30% في حين يقلل الشحوم الثلاثية بمعدل 45%.

لتخفيض ضغط الدم:

في حال لم تُجد التغييرات التي تتخذها في حياتك نفعاً في سعيك لتخفيض ضغط الدم، فلابدّ في هذه الحالة من تناول مثبطات الأنزيم المحول للأنجيوتنسين، أو محصرات كل من أقنية الكالسيوم أو أقنية بيتا أو مستقبلات الأنجيوتنسين، أو يمكن استعمال المدرات البولية كوصفة شعبية لها دور كبير في تخفيض ضغط الدم، ويظهر مفعولها في غضون أسبوع، مع التنبيه إلى أنّ المصابين بالتحسس تجاه عقاقير السلفا يبدون تحسساً تجاه المدرات البولية أيضاً.

المصدر: مجلة طبيبك/ العدد 618 لسنة 2009م