طبيبة تقدم نصائح للمحافظة على صحة القلب بتقدم العمر



حددت الدكتورة آنا كورينيفيتش أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية العادات الجيدة التي تساعد في الحفاظ على صحة القلب لسنوات عديدة.

وتشير الأخصائية إلى أن مشكلات القلب (اضطراب ضربات القلب، نقص التروية، ارتفاع مستوى ضغط الدم، وكذلك داء السكري وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم) تظهر عادة بعد الخمسين من العمر. ويمكن أن تؤدي هذه المشكلات إلى الإصابة بالجلطة الدماغية واحتشاء عضلة القلب وقصور القلب.

ووفقا لها، "الحد من تناول المشروبات الكحولية والتدخين غير كافٍ للحفاظ على صحة القلب، لأنه يجب ألا ننسى النشاط البدني، حيث أحيانا يكفي المشي فترة أطول من المعتاد، دون الحاجة إلى حساب الخطوات. فمثلا التجوال في الهواء الطلق لمدة ساعة في اليوم يكفي للحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية".

وتقول: "من المهم أن يتحرك الشخص كثيرا. لأنه كلما زادت الحركة، قل استهلاك القلب، مع أن هذا يبدو

متنا قضا".

ووفقا لها، "ليس من الضروري استبعاد العديد من المواد الغذائية من النظام الغذائي، بل يكفي الاكثار من تناول الفواكه والخضروات. ولكن برأيي من الأفضل التقليل من تناول الحلويات والأطعمة الدهنية، والاكثار من شرب الماء وليس القهوة والعصائر أو المياه الغازية. كما من الضروري اخذ قسط كاف من الراحة والاهتمام بجودة النوم".

وتضيف: "من المهم أيضا التوقف عن القلق والتوتر قدر الإمكان، وعدم أخذ كل شيء على محمل الجد ، وتذكر المظالم والصدمات الماضية".