

أطعمة مفيدة وتمارين رياضية لقلب مفعم بالحياة

يتميز القلب بأهمية بالغة بسن سائر أعضاء الجسم، فهو المسؤول عن سلامة تلك الأعضاء لسدود الرئيسي في ضخ الدم، وبالتالي إمداد جميع أجزاء الجسم وخاصة الدماغ بالأكسجين. وتنتج مشاكل القلب عادة عن ضيق الشرايين بسبب تراكم الترسبات الدهنية على جدرانها مسببة انسدادها، وهذه الترسبات غالبا ما تنتج عن التدخين، عدم ممارسة الرياضة البدنية، السمنة والإفطمة غير الصحية. وبما أن الغذاء هو العامل الأكثر أهمية والذي يمكن أن يتسبب في مشاكل القلب، فإليك أطعمة فعالة في الحفاظ على صحته وجعله مفعماً بالحياة ذكرها موقع «بولدسكي» المعنى بإخبار الصحة إلى جانب بعض التمارين الرياضية الهامة أيضاً:



التشوفان يحوي مزيجاً من العناصر الهمة للقلب مثل حمض الفوليك



التمارين واشتي للمحافظة على صحة القلب

مضادات للالتهاب، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي والسرفطان.

الشوفان

يعد الشوفان من المواد الغذائية المفيدة جداً لصحة القلب لإحتوائه على مزيج من العناصر الهامة للحفاظ على القلب مثل، أحماض أوميغا 3 الدهنية، حمض الفوليك والبوتاسيوم، ويساعد هذا الغذاء الغني بالألياف أيضاً في خفض الكوليسترول السيئ والحفاظ على سلامة الشرايين.

التمارين الرياضية

والتي جانب كل الأطعمة الهامة سالفة الذكر، هناك بعض التمارين التي يمكنها أيضاً المحافظة على صحة القلب.

وتشمل هذه التمارين والمشي، والركض الخفيف والسباحة، وركوب الدراجات والجري. حيث تساعد هذه التمارين على حرق السعرات الحرارية، والحفاظ على مستوى ضغط الدم وخفض مستويات الكوليسترول وبالتالي تساعد على الحفاظ على صحة القلب.

بأمراض الشريان التاجي بنسبة 25%. بالإضافة إلى الخضراوات، تعتبر الفواكه أيضاً مثل النوت والفراولة جيدة جداً للقلب كونها

الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون ما لا يقل عن حصتين ونصف من الخضراوات كل يوم تقل لديهم مخاطر الإصابة

إلى البوتاسيوم والألياف، لذا أثبتت فعالية كبيرة في الحد من المخاطر المحتملة لأمراض الشرايين التاجية، وأثبتت

وتحتوي الخضراوات الورقية وليس السبانخ فقط على كمية كبيرة من حمض الفوليك والفيتامينات A و C بالإضافة

الدم الحمراء لتوليد كبريتيد الهيدروجين والذي يعمل على ارتخاء الشرايين لضمان تدفق الدم بسهولة.

مادة مضادة للاكسدة تسمى «الإليسين» والتي تتحول عند تناوله، إلى مركبات الكبريت والتي تتفاعل بدورها مع خلايا

النوم يساعد النوم على تدفق الدم بسهولة وأنسيابية في الشرايين بشكل رائع، لإحتوائه على

النوم بضم مفتوح يسبب الشخير والربو وتسوس الأسنان



النوم والفم مفتوح يسبب مشكلات صحية

الحصول على القدر الكافي من النوم أمر مهم للصحة العقلية والجسدية، ولكن يجب العلم أن النوم والفم مفتوحاً له العديد من المضاعفات الصحية، والتي ذكرها موقع New Health Advisor ومنها:

يتسبب في حدوث «الشخير»

تؤكد الدراسات أن من أهم أسباب حدوث «الشخير» هو النوم والفم مفتوح، فالنوم بضم مفتوح في أغلب الأحيان يكون بسبب أن الجسم يكون في وضع غير مريح، والشخير هو اهتزاز هيكل الجهاز التنفسي والذي ينتج عنه صوت بسبب حركة الهواء التي تعرقلت أثناء التنفس خلال النوم.

التوقف عن التنفس أثناء النوم

النوم والفم مفتوحاً يؤدي إلى الشخير كما تم ذكره من قبل، والشخير قد يتفاقم ويصل إلى حد التوقف عن التنفس ويحدث هذا بسبب تهيج في الجهاز التنفسي.

الإصابة بالربو

النوم والفم مفتوحاً أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالربو. لأن الهواء الذي يستنشق عن طريق الفم يذهب إلى الرئتين مباشرة دون أن يمر من الممرات الأنفية، والذي يزيد من الحساسية ويؤدي للإصابة بالربو.

يتسبب في رائحة الفم الكريهة

رائحة الفم الكريهة تكون نتيجة للنمو المفرط للبكتيريا في الفم، لأن الفم يصبح جافاً بسبب التنفس عن طريقه، فيكون اللعب قليلاً وبالتالي مكافحة البكتيريا تكون ضعيفة.

يزيد من معدل تسوس الأسنان

وتظهر الدراسات أن النوم والفم مفتوحاً يزيد من خطر تسوس الأسنان، خاصة في الجزء الخلفي من الأسنان.

الموجات فوق الصوتية تساعد في التشخيص المبكر لمرض التوحد



مرض التوحد

أي دليل مباشر حول تأثير الموجات فوق صوتية في حد ذاتها في زيادة مخاطر الإصابة بالمرض النعير، إلا أنه يوصي الأطباء بضرورة استخدام الأشعة في حالات الضرورة القصوى، وبناء على التوصيات الطبية، نتفادى أي آثار جانبية لها في حال وجودها، وفقاً لأحدث توصيات هيئة الأغذية والأدوية الأمريكية (FDA).

للموجات فوق الصوتية أن تكشف النقطاب عن الإجهاد المبني المؤثر في الإصابة خاصة بين الأطفال الذين يعانون من عوامل وراثية لمعرض تدفعهم بصورة كبيرة نحو الإصابة. كانت عدد من الأبحاث المسابقة قد أشارت إلى أن تعرض الأجنة للأشعة بالموجات فوق صوتية قد تزيد من مخاطر إصابتهم بمرض التوحد. وفي الوقت الراهن، لا يوجد

توصلت دراسة حديثة إلى فعالية الأشعة بالموجات فوق صوتية في الكشف والتشخيص المبكر خلال الأشهر الثلاث الأولى من الحمل، لزيادة مخاطر تعرض الطفل لمرض التوحد. وأشارت الدراسة إلى زيادة ارتباط العلاقة بين الجنين والمرض في ظل وجود اختلافات وراثية يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالمرض. وقال الباحثون، يمكن

تدخين الشيشة يسبب السرطان أعلى من السجائر ويؤدي إلى الوفاة



تدخين الشيشة يسبب السرطان

وكل مدة المخاطر في الوقت الذي يعتقد الكثيرون أن تدخين الشيشة أقل ضرراً من السجائر. وكشفت «منظمة الصحة العالمية (WHO)، في أحدث تقاريرها، عن مسؤولية التبغ عن أكثر من 5 ملايين حالة وفاة في جميع أنحاء العالم، والتي من المرجح أن ترتفع إلى 8.4 مليون حالة، ما لم يتم السيطرة على معدلات تدخين الشيشة بين الكثيرين والشباب بصفة خاصة. فيما كشفت الإحصاءات إلى أن تدخين الشيشة مسئولة عن نحو 50% من حالات الإصابة بالسرطان في الهند بشكل مباشر، وعلى الرغم من اعتقاد الكثيرون بأن تدخين الشيشة ذات النكهات المختلفة كالنعناع، النعناع، الكرز والشيكولاتة وحتى الكابوتشينو قد تكون أقل ضرراً، إلا أنها في حقيقة الأمر هي تشكل نفس المخاطر الصحية كمثلها الخالية من هذه النكهات.

المنبعث من الشيشة يمكن أن يشكل خطراً على صحة غير المدخنين، حيث يحتوي الدخان المنبعث على كميات هائلة من المركبات السامة بسبب ارتفاع درجة حرارة الفحم الذي يتم بواسطته إشعال الشيشة.

وأضاف أن تدخين الشيشة يتطوى على استنشاق كميات كبيرة من الدخان في فترة قصيرة من الوقت مصحوبة بأضرار بالغة على الرئتين، يمكن أن تسبب ضيقاً في التنفس، الالتهاب السحائي، والتهاب الشعب الهوائي الحاد.

وشدد الباحثون أنه على مدى فترة قصيرة من تدخين الشيشة، يمكن أن يتعرض المدخن لتدهور أمراض القلب والأوعية الدموية، فضلاً عن الأمراض المزمنة للجهاز التنفسي. مما يؤدي إلى انخفاض وزن حديثي الولادة في حال تدخين أمهاتهم للشيشة، جنبا إلى جنب زيادة مخاطر سرطان المريء والبكرياس،

أكدت أحدث الأبحاث الطبية أن تدخين الشيشة يسبب السرطان بمعدلات أعلى من السجائر، فقد حذر الباحثون من أن تدخين الشيشة قد يكون أكثر ضرراً من السجائر، ويتسبب في سرعة الإصابة بالسرطان وبصورة أسهل.

ووفقاً «لمركز الوقاية ومكافحة الأمراض» الأمريكي (CDC)، تتضمن الجلسة الواحدة من تدخين الشيشة لمدة ساعة على نحو 200 نفس بخان، بينما تدخين السجائر لا يتعدى في المتوسط 20 نفساً، فإنه بالمقارنة بتدخين سيجارة واحدة، وتدخين شيشة واحدة يحتوي على مستويات عالية من الزرنيخ والرصاص والنيكل، تنتج 36 مرة أكثر من الطران و15 مرة أكثر من غاز أول أكسيد الكربون من السجائر، وتدخين الشيشة يتطلب وقتاً أطول. وقال «عمار سينجال» أستاذ أمراض القلب في المعهد الطبي في نيودلهي، إن الدخان غير المباشر