

4 خطوات يومية لحماية القلب: وصفة خبير بريطاني لتجنب الجلطات والنوبات القلبية

13 ديسمبر، 2025



تشكل أمراض القلب والأوعية الدموية السبب الرئيس للوفاة في العالم، حيث تُسهم بنحو 30% من الوفيات والإعاقات طويلة الأمد على مستوى العالم، وهو ما يدفع العلماء والأطباء إلى الغرق في البحث عن حلول وعلاجات وأساليب للوقاية منها.

وتمكن طبيب بريطاني وباحث متخصص في أمراض القلب من وضع أربع تغييرات في نمط الحياة اليومية يتوجب على الشخص القيام بها من أجل تجنب الإصابة بالجلطات والنوبات القلبية، مؤكداً أن هذه التغييرات الأربعة من شأنها أن تحافظ على صحة الشخص.

ونقلت جريدة "ديلي تلغراف" Daily Telegraph البريطانية في تقرير، اطلعت عليه "العربية.نت"، عن الدكتور جون دينفيلد، وهو أستاذ في أمراض القلب في "جامعة لندن كوليدج"، واستشاري أمراض القلب، قوله إن الوراثة تلعب دوراً في الإصابة بالنوبات القلبية، لكن مع ذلك فإن الدراسات أظهرت بأن النوبات القلبية الأولى، أي التي تحدث في المتوسط عند سن 67 عاماً نادراً ما تكون عشوائية، وإنما تؤكد

دراسات دولية واسعة النطاق أن 70 إلى 80% منها يُمكن إرجاعها إلى عوامل خارجية وحياتية.

ويلخص دينفيلد هذه العوامل بأنها أربعة عوامل، ويقول إنها جميعاً قابلة للتعديل ويُمكن التحكم بها، وهي: التدخين، وارتفاع الكوليسترول، وارتفاع ضغط الدم، وداء السكري.

ووفقاً لهذه العوامل الأربعة فإن دينفيلد ينصح بإحداث أربع تغييرات على حياة الإنسان حتى يتمكن من تجنب الإصابة بالنوبات القلبية، وهذه التغييرات الأربعة هي كالتالي:

أولاً: الإقلاع عن التدخين، حيث لا يزال التدخين هو السلوك الأكثر ضرراً بصحة القلب. ويُلحق التدخين الضرر ببطانة الشرايين، ويسبب الالتهاب، ويزيد من ميل الدم للتجلط. ومع مرور الوقت، تتراكم اللويحات في جدار الشريان، وإذا تمزقت، فقد تُسبب مشكلة حادة كالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية.

وفي المتوسط، يُقلل التدخين من متوسط العمر المتوقع بحوالي 10 سنوات، لكن الدراسات السكانية واسعة النطاق أظهرت أن الإقلاع المبكر عن التدخين، قبل سن الأربعين، يُمكن أن يُتيح استعادة حوالي 90% من تلك السنوات العشر الضائعة.

ثانياً: التحكم في مستوى الكوليسترول، حيث يُعدّ الكوليسترول ضرورياً للحياة، فهو يُساهم في بناء الخلايا، وإنتاج الهرمونات وفيتامين D، وتكوين الأحماض الصفراوية لهضم الطعام. ولكن عندما يرتفع مستوى الكوليسترول في الدم، يتراكم الفائض منه داخل الشرايين، وهي عملية تُعرف بتصلب الشرايين، والتي تُعدّ السبب الرئيس لمعظم النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

ثالثاً: حافظ على ضغط الدم ضمن المعدل الطبيعي، حيث يُشار إلى ارتفاع ضغط الدم غالباً باسم "القاتل الصامت"، وتشير البيانات إلى أنه يُساهم في أكثر من 50% من حالات السكتة الدماغية في جميع أنحاء العالم. ونادراً ما يُسبب أعراضاً، ولكنه مع مرور الوقت يُلحق الضرر بالأوعية الدموية التي تُغذي القلب والدماغ والكليتين، ويُضاعف المخاطر التي يُسببها ارتفاع الكوليسترول.

ويؤكد العلماء أن ارتفاع ضغط الدم ليس جزءاً حتمياً من الشيخوخة، بل هو علامة على تطور الأمراض، فمع تصلب الشرايين نتيجة التقدم في السن والأمراض، يرتفع ضغط الدم، ويصبح سبباً ونتيجةً لتلف

الشرايين، ولذلك من المهم معرفة قراءات ضغط الدم.

وتؤدي الأنظمة الغذائية الغنية بالملح أو الأطعمة المصنعة، والإفراط في تناول الكحول، وزيادة الوزن، وقلة ممارسة الرياضة إلى ارتفاع ضغط الدم، كما يرفع الكحول ضغط الدم على المدى القصير والطويل.

رابعاً : التحكم بالوزن وتقليل خطر الإصابة بداء السكري، فقد أصبحت السمنة أزمة صحية عامة عالمية في العقود الأخيرة. ويُعد تراكم الدهون الزائدة في منطقة البطن أحد أقوى عوامل الخطر القابلة للتعديل للإصابة بداء السكري من النوع الثاني، والذي بدوره يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويُلحق ارتفاع مستوى السكر في الدم المزمن ضرراًً بجدار الشرايين، مما يزيد من احتمالية الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض الكلى.