تعرف على صحة قلبك

هل تعرف كيف يمكن أن تحمي قلبك؟ وما الذي يجعل بعض الناس معرضين لأزمات قلبية أكثر من غيرهم؟ لكي تعرف الأجوبة أجب عن أسئلة الإختبار التالي:

1- هناك تقدم ضئيل جداً أحرزه الطب في مجال علاج أمراض القلب:

أ) صحيح.

ب) خطأ.

2- عدد حالات الوفاة لدى النساء بسبب أمراض القلب، أكثر بكثير من عدد حالات الوفيات لدى النساء، الناتجة عن أنواع السرطان مجتمعة:

أ) صحيح.

ب) خطأ.

3- ليست هناك دراسة اكلينيكية أثبتت أنّ للضغط النفسي أثراً في الإصابة بأمراض القلب:

أ) صحيح.

ب) خطأ.

4- يمكن أن يكون لحبة أسبرين واحدة أثر كبير في القلب:

أ) صحيح.

ب) خطأ.

5- يشكل النشاط الجنسي خطراً على مرضى القلب:

أ) صحيح.

ب) خطأ.

6- لكي يكون قلبك بصحة جيّدة، عليك أن تتدرب بقوة يومياً مثلما يفعل الرياضيون المحترفون:

أ) صحيح.

ب) خطأ.

7- إذا اعتقدت أنك تمر بأزمة قلبية يكون أمامك كأقصى حد ساعتان لكي تفعل شيئاً وتنقذ حياتك:

أ) صحيح.

ب) خطأ.

* النتائج:

1- (ب) خطأ، ففي أميركا مثلاً، تراجعت نسبة حالات الوفيات بسبب أمراض القلب بنسبة 60 في المئة خلال أربعة عقود. ولكن لايزال أكثر من 80 مليون أميركي يعانون أمراض القلب، مثل الأزمة القلبية أو الذبحة الصدرية.

2- (أ) صحيح، فالكثير من النساء لا يعرفنّ أي خطر يواجهنّ، وهنّ مريضات بأمراض القلب والشرايين، حيث ترتفع نسبة الخطر الذي يواجهه الرجال بسبب مرض القلب بعد سن الأربعين، بينما الخطر لا يرتفع لدى النساء إلا بعد عشر سنوات، أي بعد إنقطاع الدورة الشهرية. ومع ذلك، فإنّه على الرغم من أن عدد المصابين بأمراض القلب من الرجال أكبر، إلا أن عدد الوفيات لدى النساء من أوّل أزمة قلبية يكون أكبر. والنساء في سن الخمسين تقريباً يكنّ معرضات لمرض القلب ثلاث مرات، أكثر مما هنّ معرضات لسرطان الثدي.

3- (ب) خطأ، فقد بدأت الدراسات تثبت أكثر فأكثر العلاقة بين الحالة النفسية والحالة البدنية.

فمثلاً، بينت الدراسات التي تلت الزلزال الأخير في اليابان أنّ الأزمات القلبية التي حصلت، كانت السبب في الوفيات، خلال وبعد الزلزال مباشرة، أكثر من تلك التي سببتها الجروح أو الإصابات. كما بينت دراسات أخرى أنّه في بعض الظروف التي يعاني فيها الإنسان ضغطاً نفسياً كبيراً، ينخفض مستوى وصول الدم إلى القلب كثيراً لدى ثلاثة من كلّ أربعة مرضى بالقلب. وفي دراسة أميركية أجريت على 1551 شخصاً، تم التوصل إلى أنّ الأشخاص الذين كانوا يعانون الضغط النفسي كانوا معرضين أربع مرات لأكثر من أزمة قلبية من الآخرين الذين لم يعانوا أي ضغط. لذا، ليس من شك في أنّ القلب هو عضو عاطفي.

4- (أ) صحيح، يمكن أن يكون لحبة أسبرين واحدة تأثير كبير في القلب. ويوصي أطباء القلب الكثير من البالغين المصابين بأمراض القلب، أن يتناولوا كلّ يوم مقداراً أقل من حبة واحدة من الأسبرين، نصف حبة أو أقل، وذلك للمساعدة على الوقاية من الأزمة القلبية التي قد تنتج عن تجلط الدم في الشريان التاجي. بل ويعتقد بعض الأطباء، أن في الإمكان إنقاذ حياة عشرات الآلاف من الناس، لو تم إعطاؤهم حبة من الأسبرين عند بداية ظهور أعراض الأزمة القلبية. لكن يجب الإنتباه، فتناول الأسبرين يومياً مناسب لبعض المرضى، فقط، وخطير على غيرهم، لهذا يجب إستشارة الطبيب أوّلاً قبل إتّخاذ أي إجراء.

5- (ب) خطأ، لا يمكن أن يشكل النشاط الجنسي خطراً على القلب، لأنّ الجهد الذي يبذله القلب أثناء النشاط الجنسي يكون متوسطاً جدّاً، لا يمكن أن يكون أقوى من الجهد الذي يبذله الشخص عند المشي السريع أو الإعتناء بالحديقة.

6- (ب) خطأ، لا يجب على مرضى القلب أن يتمرنوا يومياً مثل المحترفين ويبذلوا مجهوداً كبيراً. ويعتقد الكثيرون أنّ التمرين الرياضي لا يكون مفيداً إلا إذا تصبب منهم الكثير من العرق وبدأوا يلهثن من الإعياء، إلا أنّ هذا غير صحيح، لأنّه إذا كان الهدف من الرياضة هو الوقاية من أمراض القلب، فإن في إمكان الشخص ممارسة الرياضة باعتدال من دون أن يرهق جسمه، كأن يمارس رياضة خفيفة 30 دقيقة في اليوم أربع مرات في الأسبوع.

7- (ب) خطأ، ساعتان هو وقت طويل للتصرف عند بوادر أزمة قلبية. لذا، يجب التصرف بأسرع من ذلك. إذا شعر المريض بضيق في النفس أو ألم في الصدر فلا يجب الإنتظار، بل يجب الإتصال بالطوارئ أو الإسعاف، فكلما تم التصرف بسرعة، تم إنقاذ حياة أخرى.