

تعرف إلى مخاطر أمراض القلب لديك:

بدأت أمراض القلب في أمريكا بالظهور كوباء في الفترة بين ١٩٢٠ - ١٩٣٠. وقد اعتقد الأطباء منذ البداية بأن كون الشخص ذكراً ومتقدماً في السن ووجود تاريخ عائلي بأمراض القلب والسكري عوامل هامة ومساعدة في مرض الشريان التاجي. ولكنهم لم يشكوا في أن التدخين هو أكثر العوامل المساعدة خطورة، إلا في سنوات الخمسينات. أما عامل الكولسترول فتم التعرف إليه في سنوات الستينات. وفي الوقت الحاضر فقد تم التأكد بشكل قاطع على عشر عوامل وهي:

١. عوامل لا يمكن التحكم بها أو تغييرها:

- الجنس/ذكر
- التاريخ العائلي.
- التقدم في العمر.

٢. عوامل يمكن التحكم بها وتغييرها:

- التدخين واستخدام السجائر ; والتأثير غير المباشر للتدخين.
- مستوى غير عادي من الكولسترول - ارتفاع LDL وانخفاض HDL
- ارتفاع ضغط الدم.
- قلة ممارسة التمارين البدنية.
- مرض السكري.
- السمنة.
- عوامل نفسية مثل الضغط النفسي والغضب والاكتئاب والعزلة الاجتماعية.

معظم هذه العوامل الخطيرة يمكن تجنبها وعمل بعض التغييرات البسيطة في أسلوب الحياة وعند الضرورة تناول الأدوية لتحسين الكولسترول وتخفيض ضغط الدم وعلاج مرض السكري.