

# کبدچرب، نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد

**براساس تحقیقات تجمع غیرطبیعی چربی در کبد، ممکن است خطر نارسایی قلبی را تا حد زیادی افزایش دهد.**

نارسایی قلبی با تغییر سبک زندگی، داروها و روش‌های جراحی قابل درمان است. محققان داده‌های بیش از 3.8 میلیون نفر مبتلا به کبدچرب را بررسی کردند. محققان دریافتند: بزرگسالان مبتلا به کبدچرب 3.5 برابر بیشتر از افراد بدون این بیماری در معرض نارسایی قلبی هستند.

دکتر «وارد.مان.جین»، محقق ارشد این مطالعه گفت: «پزشکان باید عملکرد قلبی و همچنین نشانگرهای زیستی کبد را زیرنظر داشته باشند و مطمئن شوند که بیماران به نارسایی قلبی به بیماری کبدچرب مبتلا نمی‌شوند.» وی ادامه داد: «چاقی، [دیابت](#) و کلسترول بالا اغلب نقش مهمی در بیماری کبدچرب دارند.»

وی حفظ سلامت قلب و عروق، حفظ وزن مناسب، سیگار نکشیدن، فعالیت بدنی، داشتن رژیم غذایی سالم، خواب کافی و کنترل فشارخون، کلسترول و قندخون را توصیه کرد.

داده‌های یک مطالعه نشان داد که ورزش هوازی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان متاستاتیک را تا 72 درصد کاهش دهد. سلول‌های سرطانی مزاحم می‌توانند از تومور اصلی جدا و وارد جریان خون شده و در سایر قسمت‌های بدن پخش شوند. این تحقیق بر روی 3000 فرد بزرگسال انجام شد و نشان داد افرادی که به‌طور منظم در فعالیت‌های هوازی با شدت بالا شرکت می‌کنند، خطر کمتری برای سرطان متاستاتیک دارند. ورزش هوازی شامل پیاده‌روی سریع، شنا، دویدن یا دوچرخه‌سواری است. در طول فعالیت‌های هوازی، خون به‌سرعت در سراسر بدن پمپاژ می‌شود و ریه‌ها اکسیژن بیشتری دریافت می‌کنند. این روند باعث می‌شود قلب سخت‌تر کار کند.

متخصصان این مطالعه می‌گویند: ورزش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان را تا 35 درصد کاهش می‌دهد؛ آن هم از طریق کاهش خطر ابتلا به مشکلات قلبی و دیابت.