

۸ شاخص سلامت قلب که موجب افزایش طول عمر می شود

26 فروردین 1402

تحقیقات جدید نشان می دهد افرادی که به شدت به مجموعه ای از معیارهای [سلامت قلب و عروق](#) پایبند هستند، ممکن است نزدیک به یک دهه بیشتر از افرادی که رعایت نمی کنند، عمر کنند.

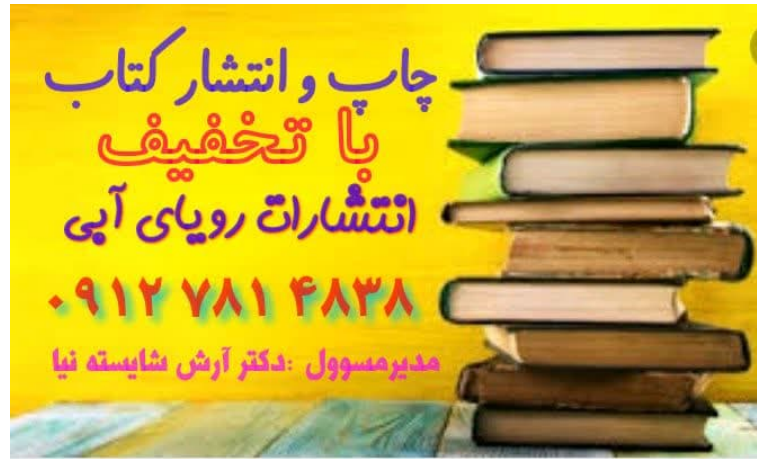
به گزارش مدیران نت، این مطالعه نشان داد افرادی که نمرات بالاتری برای سلامت قلب و عروق دارند، به طور متوسط تا ۹ سال بیشتر از افرادی که کمترین امتیاز را دارند، زندگی می کنند. این نمرات پایبندی به مجموعه ای از رفتارهای سبک زندگی و عوامل سلامتی را که توسط انجمن قلب آمریکا معروف به ۸ Life's Essential ایجاد شده است، اندازه گیری می کند.

در این شیوه سبک زندگی، افراد به عدم استفاده از محصولات تنباکو، داشتن فعالیت بدنی، داشتن رژیم غذایی سالم، داشتن مقدار مناسب خواب، مدیریت وزن و کنترل فشار خون، سطح قندخون و کلسترول خون تشویق می شوند. یک مطالعه قبلی نشان داد بزرگسالانی که بیشتر از این معیارها پیروی می کنند نسبت به افراد دارای امتیاز پایین تر بدون بیماری مزمن زندگی می کنند.

دکتر «لو چی»، استاد اپیدمیولوژی و مدیر مرکز تحقیقات چاقی دانشگاه تولان در نیواورلئان، می گوید: «یافته های جدید شواهدی را ارائه می دهند که می توانید با تغییر سبک زندگی، طولانی تر زندگی کنید».

چی و همکارانش داده های ۲۳۰۰۳ بزرگسالی را که در نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه سال های ۲۰۰۵-۲۰۱۸ شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند و آن را با داده های شاخص ملی مرگ و میر تا ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ مقایسه کردند. شرکت کنندگان بین ۲۰ تا ۷۹ سال سن داشتند و به طور میانگین ۷۰۸ سال تحت نظر بودند.

با استفاده از یک مقیاس ۱۰۰ امتیازی، محققان تعیین کردند که نمره شرکت کنندگان در رابطه با سلامت قلبی عروقی، برای هر یک از هشت مؤلفه چقدر است: پایین (نمره زیر ۵۰)، متوسط (۵۰ تا ۷۹) یا بالا (۸۰ یا بالاتر). آنها همچنین نمره کلی سلامت قلب و عروق را محاسبه کردند.



افرادی که بالاترین امتیاز کلی را داشتند، در سن ۵۰ سالگی به طور متوسط ۸.۹ سال بیشتر از افرادی که کمترین امتیاز را داشتند، امید به زندگی داشتند. در بین مؤلفه‌های فردی، مصرف تنباکو، خواب، فعالیت بدنی و سطح قند خون بیشترین تأثیر را بر نرخ امید به زندگی داشتند.

در مقایسه با افرادی که بیشتر سیگار می‌کشیدند، افرادی که سیگار نمی‌کشیدند ۷.۴ سال بیشتر عمر کردند. کسانی که ۷ تا ۹ ساعت توصیه شده در شب می‌خوابیدند، پنج سال بیشتر از کسانی که زیاد یا کم می‌خوابیدند، عمر کردند. افرادی که بیشترین فعالیت بدنی را داشتند ۴.۶ سال بیشتر از افرادی که کمتر تحرک داشتند عمر کردند. و کسانی که برای حفظ کنترل قند خون امتیاز بیشتری کسب کردند، ۴.۹ سال بیشتر از کسانی که کنترل قند خون ضعیفی داشتند، زندگی کردند.

حدود ۴۲ درصد از افزایش نرخ امید به زندگی به دلیل کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی عروقی بود.