کبدچرب، نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد

2 آذر 1401

براساس تحقيقات تجمع غيرطبيعي چربي در كبد، ممكن است خطر نارسايي قلبي را تا حد زيادي افزايش دهد.

نارسايي قلبي با تغيير سبک زندگي، داروها و روش‌هاي جراحي قابل درمان است. محققان داده‌هاي بيش از 3.8 ميليون نفر مبتلا به كبدچرب را بررسي كردند. محققان دريافتند: بزرگسالان مبتلا به كبدچرب 3.5 برابر بيشتر از افراد بدون اين بيماري در معرض نارسايي قلبي هستند.

دكتر «وارد.مان.جين»، محقق ارشد اين مطالعه گفت: «پزشكان بايد عملكرد قلبي و همچنين نشانگرهاي زيستي كبد را زيرنظر داشته باشند و مطمئن شوند كه بيماران به نارسايي قلبي به بيماري كبدچرب مبتلا نمي‌شوند.» وي ادامه اداد: «چاقي، ديابت و كلسترول بالا اغلب نقش مهمي در بيماري كبدچرب دارند.»

وي حفظ سلامت قلب‌وعروق، حفظ وزن مناسب، سيگارنكشيدن، فعاليت‌بدني، داشتن رژيم غذايي سالم، خواب كافي و كنترل فشارخون، كلسترول و قندخون را توصيه كرد.

داده‌هاي يک مطالعه نشان داد كه ورزش هوازي مي‌تواند خطر ابتلا به سرطان متاستاتيک را تا 72 درصد كاهش دهد. سلول‌هاي سرطاني مزاحم مي‌توانند از تومور اصلي جدا و وارد جريان خون شده و در ساير قسمت‌هاي بدن پخش شوند. اين تحقيق بر روي 3000 فرد بزرگسال انجام شد و نشان داد افرادي كه به‌طور منظم در فعاليت‌هاي هوازي با شدت بالا شركت مي‌كنند، خطر كمتري براي سرطان متاستاتيک دارند. ورزش هوازي شامل پياده‌روي سريع، شنا، دويدن يا دوچرخه‌سواري است. در طول فعاليت‌هاي هوازي، خون به‌سرعت در سراسر بدن پمپاژ مي‌شود و ريه‌ها اكسيژن بيشتري دريافت مي‌كنند. اين روند باعث مي‌شود قلب سخت‌تر كار كند.

متخصصان اين مطالعه مي‌گويند: ورزش خطر ابتلا به برخي از انواع سرطان را تا 35 درصد كاهش مي‌دهد؛ آن هم از طريق كاهش خطر ابتلا به مشكلات قلبي و ديابت.