

# عاداتی که ما را به سوی حمله قلبی هول می‌دهند

**برخی عادات اشتباه در زندگی ما موجب افزایش ریسک حمله قلبی میشوند که در ادامه با آنها آشنا می‌شویم.**

بسیاری بر این عقیده هستند که اغلب بیماری‌ها به علت ژنتیک‌هایی هستند که از پدر و مادر خود به ارث بردیم. این موضوع تا حدی صادق است، ولی نه تا حدی که اثر عادات اشتباه در سبک زندگی بر سلامت را نادیده بگیریم. در ادامه شما را با ۶ عاداتی که اغلب ما در سبک زندگی‌های خود داریم و منجر به افزایش ریسک حمله قلبی میشوند، آشنا می‌کند.

## ۱. صبحانه نخوردن

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است و برای هر فرد باید اهمیت لازم را داشته باشد. صبحانه به ما انرژی لازم برای شروع روز را می‌دهد و فشار خون را تنظیم می‌کند. طبق پژوهش‌های انجام شده، [تنظیم فشار خون](#) اثری مستقیم بر سلامت قلب دارد.

## ۲. کم تحرکی

اگر از آن دسته افرادی هستید که روزانه ساعات بسیاری (بیش از ۵ ساعت) را به تماشای فیلم یا گشت زدن در اینترنت می‌گذرانید پس کم تحرک هستید. بیش از ۴۲ درصد بزرگسالان در آمریکا کم تحرک هستند و این موضوع آنها را در خطر حمله قلبی قرار می‌دهد.

## ۳. خوردن بیش از گوشت قرمز

خوردن بیش از حد گوشت زیاد علاوه بر بالا بردن اسیداوریک خون، موجب افزایش چربی خون و همچنین چرب شدن کبد نیز می‌شود. افزایش چربی بد در خون که همان کلسترول است موجب گرفتگی عروق و در نتیجه افزایش ریسک حمله قلبی می‌شود.

## ۴. سیگار کشیدن

در واقع سیگار کشیدن تنها به ریه‌ها آسیب نمی‌رساند بلکه کبد، قلب و عروق را نیز شامل می‌شود. استعمال دخانیات از جمله سیگار موجب

گرفتگی و پارگی عروق، درد قفسه‌ی سینه، حمله قلبی و قلب درد می‌شود.

## ۵. طرفدار همیشگی شیرینی‌جات

اگر در طول روز مقدار بسیاری شیرینی بخوریم موجب بالا بردن فشار خون، التهاب، دیابت، اضافه وزن و کبد چرب می‌شود که هر کدام به تنهایی برای بالا بردن احتمال حمله قلبی کافی هستند. خوردن غذاهای چرب و فاقد ارزش غذایی نیز به همین نتیجه منجر می‌شود.

## ۶. افسردگی درمان نشده

افسردگی تنها یک حال بد روحی نیست. افسردگی همان‌طور که سلامت روان ما را می‌گیرد، سلامت جسم را نیز تحت الشعاع قرار می‌دهد و سلامت قلب ما را به خطر می‌اندازد. با توجه به افکار و در نتیجه تولید هورمون‌ها یا افزایش فشار خون، ریسک حمله قلبی را بالا می‌برد. حالات روحی دیگر مانند اضطراب، خشم و ترس نیز می‌توانند به نتیجه‌ی یکسان با افسردگی ختم شوند.