

چگونه از قلبم در دوران یائسگی مراقبت کنم؟

3 دی 1402

انجمن قلب آمریکا (AHA) نکاتی را برای محافظت از مهمترین اندام در حالی که سطح هورمون ها و ترکیب بدن تغییر می کند، ارائه می دهد.

به گزارش سلامت نیوز زنان می توانند در حین یائسگی به محافظت از سلامت قلب خود کمک کنند. بروک آگاروال ، استادیار قلب و عروق می گوید: «زنان بیشتری در ایالات متحده طولانی تر زندگی می کنند و بخش قابل توجهی از آنها تا 40 درصد از زندگی خود را پس از یائسگی سپری می کنند. بهترین دفاع در برابر تغییرات مرتبط با یائسگی، همکاری با پزشک است.» .

برای محافظت از خود اعداد کلیدی سلامت باید در یک محدوده سالم باشند.

فشار خون، قند خون و شاخص توده بدن – اندازه گیری چربی بدن بر اساس قد و وزن – باید سالانه کنترل شود. اگر اعداد شما خارج از محدوده هستند، باید بیشتر نظارت شوند.

سطح کلسترول نیز مهم است. اعداد سالم بر اساس سایر عوامل خطر شما شخصی تر می شوند، که پزشک می تواند به شما در تشخیص آنها کمک کند.

الگوی کلی غذا خوردن شما نیز مهم است. هر دو نوع برنامه غذایی DASH و مدیترانه ای دارای بیشترین عناصر برای محافظت و سلامت قلب هستند. آنها سرشار از سبزیجات، میوه، غلات کامل، چربی سالم و پروتئین بدون چربی هستند. این رژیم ها همچنین نمک، شکر، الکل و غذاهای فرآوری شده کمی دارند.

ورزش نیز مهم است. تمرینات قدرتی و مقاومتی، استقامتی، تعادل و انعطاف پذیری یک روتین کامل را ایجاد می کند.

با ورود زنان به یائسگی، تراکم استخوان آنها تحت تأثیر قرار می گیرد. ترکیب بدن تمایل به تغییر توده عضلانی کمتر دارد. تمرینات قدرتی حداقل دو بار در هفته می تواند به استخوان ها و عضلات کمک کند.

در یائسگی، علائم بسیاری می تواند بر خواب خوب شبانه تأثیر بگذارد که عبارتند از تعریق شبانه، بی خوابی و بیدار شدن برای رفتن به دستشویی. اما اگر بتوانید استراحت کافی داشته باشید، سیستم ایمنی قوی تر، خلق و خوی بهتر، انرژی بیشتر، تفکر شفاف تر و خطر ابتلا به بیماری های مزمن کمتری خواهید داشت.

تنظیم زنگ هشدار برای یادآوری زمان خاموش شدن می تواند کمک کننده باشد. در آن زمان تمام وسایل الکترونیکی را خاموش کنید.

اگر با رعایت این مسائل هنوز هم مشکل دارید با پزشک خود تماس بگیرید.