4 Νοεμβρίου 2014

Πώς οι ίδιοι κάνετε κακό στην καρδιά σας;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Σίγουρα δεν το κάνετε επίτηδες, αλλά μερικές συνήθειές σας, βλάπτουν την καρδιά σας χωρίς καν να το καταλάβετε...

Εάν κουνήσετε το κεφάλι σας θετικά στις παρακάτω υποθέσεις, τότε θα πρέπει να βρείτε άμεσα τρόπο να αρχίσετε να το κουνάτε αρνητικά...

Έχετε βουλιάξει στον καναπέ

Οι αμέτρητες ώρες μπροστά από την τηλεόραση και πάνω στον καναπέ, κάνουν κακό όχι μόνο στα μάτια και τη φαντασία σας, αλλά και στην καρδιά σας. Ακόμα και αν γυμνάζεστε σε τακτική βάση, η πολύωρη ακινησία έχει αρνητικές συνέπειες στα επίπεδα του ζαχάρου και του λίπους στο αίμα, αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες ενός καρδιακού επεισοδίου. Φροντίστε τουλάχιστον να βάζετε το τηλεκοντρόλ στην άλλη άκρη του δωματίου, ώστε να έχετε έστω ενα λόγο να σηκώνεστε από τον καναπέ.

Δεν πλένετε τα δόντια σας

Η στοματική υγιεινή πέραν της αυτονόητης σημασίας της, σχετίζεται ακόμα και με την υγεία της καρδιάς. Τα ασθενή ούλα, είναι μια εύκολη είσοδος βακτηρίων στα αιμοφόρα αγγεία, τα οποία καταλήγουν στην περιοχή της καρδιάς δυσκολεύοντας έτσι αργά και σταδιακά τη ροή του αίματος στο μυ της καρδιάς και οδηγώντας την καρδιά σε δυσλειτουργία.

Δεν κοιμάστε σωστά

Είτε κοιμάστε λιγότερο από πέντε ώρες, είτε περισσότερες από εννιά αυξάνετε το ρίσκο εμφράγματος και προβλημάτων στην καρδιά, καθώς και στις δυο περιπτώσεις επηρεάζεται η αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα απελθέρωσης των ορμονών του άγχους στον οργανισμό. Επιμένετε, λοιπόν, πάντα στον οχτάωρο ύπνο και τις ευεργετικές του συνέπειες.

Ροχαλίζετε

Το ροχαλητό, εκτός του ότι διαταράσσει τον ύπνο εκείνου που κοιμάται δίπλα σας, μπορεί να σημαίνει κάτι πιο σοβαρό και για τη δική σας υγεία, καθώς το ροχαλητό είναι σημάδι μιας κατάστασης που χαρακτηρίζεται ως υπνική άπνοια και ανεβάζει απότομα στον ύπνο σας την αρτηριακή πίεση. Αν λοιπόν σας έχουν πει ότι ροχαλίζετε ή ξυπνάτε μετά από επαρκείς ώρες ύπνου, κουρασμένοι, τότε καλό είναι κλείσετε άμεσα ένα ραντεβού με το γιατρό σας.

Υπερβάλλετε στη γυμναστική

Μην ξεκινάτε με υψηλής έντασης γυμναστική, μετά από μια μακρά περίοδο αδράνειας, καθώς και θα τραυματίσετε τους μύες σας και θα ζορίσετε υπερβολικά την καρδιά σας. Ξεκινήστε την επανένταξή σας στο γυμναστήριο με μέτριας έντασης ασκήσεις, ώστε να συνηθίσει σταδιακά το σώμα και η καρδιά σας στα νέα δεδομένα.

Δεν έχετε όριο στο ποτό

Το να ξεφύγετε κάποιες φορές σε ένα πάρτυ ή σε ένα γάμο και να πιείτε λίγο παραπάνω δεν είναι κακό. Το να πίνετε όμως καθημερινά μεγάλες ποσότητες αλκοόλ, ώστε να καταλήγετε καθημερινά μεθυσμένοι δεν είναι καλό. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, αυξάνει το ρίσκο της υπέρτασης, τα επίπεδα του λίπους στο αίμα και τα πιθανά προβλήματα στη λειτουργία της καρδιάς. Να θυμάστε να μην υπερβαίνετε το ένα ποτήρι αλκοόλ την ημέρα και μόνο σε ειδικές περιστάσεις να ξεπερνάτε αυτό το όριο.

Είστε λαίμαργοι

Το βάρος είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για την υγεία της καρδιάς και κάθε φορά που τρώτε επειδή βαριέστε, επειδή είστε στενοχωρημένοι ή επειδή δεν έχετε κάτι καλύτερο να κάνετε, δυσκολεύετε τις συνθήκες λειτουργίας της καρδιάς σας. Να θυμάστε να μην υπερβαίνετε τις μερίδες που σας αντιστοιχούν και να τρώτε μόνο όταν πραγματικά πεινάτε και για κανένα άλλο λόγο.

Έχετε το «σύνδρομο της άσπρης μπλούζας»

Εάν δεν έχετε κάνει συμφωνία με το Θεό, τότε είστε κι εσείς το ίδιο ευάλωτος, όπως όλοι οι άνθρωποι στις ασθένειες και τους ιούς που τις προκαλούν. Μη φοβάστε για τα όσα θα σας πει ο γιατρός, αλλά να φοβάστε για το πόσο παρατημένη έχετε την υγεία σας, αποφεύγοντας τα ετήσια τσεκ-απ. Επενδύστε στην προληπτική ιατρική ελέγχοντας τακτικά την πίεσή σας, τη χοληστερίνη, τα

επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα και τα κιλά σας και δεν θα έχετε να φοβάστε τίποτα.
Πηγή: clickatlife.gr