

# معلومة صحية : ممارسة الرياضة □□ الإقلاع عن التدخين □□ أسباب حماية عضلة القلب



الخميس 9 يوليو 2015 12:07 م

قصور القلب أو فشل عضلة القلب "heart failure"، يعد من الأمراض الخطيرة التي تصيب أكثر من 23 مليون شخص حول العالم؛ حيث يصاب القلب بعدم القدرة على ضخ الدم بشكل كافٍ إلى جميع أنحاء الجسم □

ينتج قصور القلب عن حدوث ضيق في بعض شرايين القلب، مثل الشريان التاجي، أو ارتفاع ضغط الدم، وهو ما يتسبب في حدوث ضعف تدريجي بعضلة القلب، حسب تقرير منشور بمركز مايو كلينيك الطبي الأمريكي □

وكشفت مؤخرًا دراسة طبية حديثة، أشرف عليها باحثون من جامعة تافتس الأمريكية، عن نصائح مهمة للحد من فرص الإصابة بقصور القلب □

وأكد الباحثون، أن ممارسة الرياضة والإقلاع عن تدخين السجائر والتمتع بالرشاقة والابتعاد عن الخمر، يحد من فرص الإصابة بقصور القلب إلى النصف، وذلك حسبما أشارت نتائج الدراسة التي شملت 5000 رجل وامرأة، تتراوح أعمارهم بين 20 و65 عامًا □

وأضاف الباحثون، أن اتباع الحمية الغذائية الصحية يسهم أيضًا في الحد من الإصابة بقصور القلب، بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابة بمرض السكر والكثير من الأمراض المزمنة □