

# السمنة والتدخين ومرض السكر عوامل تزيد الإصابة بأمراض القلب



الأحد 26 فبراير 2023 06:40 م

الإصابة بأمراض القلب من الأمراض الصعبة التي يصاب بها البعض نتيجة للعديد من العوامل التي من دورها زيادة فرص الإصابة، ووفقاً لموقع "mayoclinic" وتتعرف علي أبرز هذه العوامل □

أوضح التقرير، أن أمراض القلب عديدة منها مشاكل في نظام القلب، وانسداد في الشرايين، وعيوب خلقية، وجميعها يصاب بها الشخص نتيجة للتعرض للإجهاد، وارتفاع ضغط الدم، والكوليسترول في الدم وعوامل أخرى ستتعرف عليها في الأسطر القادمة، ومنها:

- التدخين

من العوامل الخطيرة التي تسبب حالة وفاة واحدة من كل 4 من أمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض الأمريكية □

فالتدخين يتسبب في الإصابة بتصلب الشرايين، أو تراكم اللويحات والدهون والمواد الأخرى داخل جدران الشرايين، ولذا عليك الإقلاع عن هذه العادة المضرة □

زيادة الوزن

زيادة الوزن تزيد من خطر الإصابة بمرض السكر من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم، وبالتالي هذه الارتفاعات تعمل علي زيادة مؤشر وكتلة الجسم، التي تزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب المختلفة □  
مرض السكر

يزيد مرض السكري من النوع 1 والنوع 2 من خطر الإصابة بأمراض القلب □ ويؤدي إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم، وعلى مدى فترات زمنية طويلة، يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى تلف الأعصاب التي تتحكم في القلب، وكذلك الأوعية الدموية، وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض □

- الوراثة

يمكن أن تكون جينات الشخص عامل خطر للإصابة باعتلال عضلة القلب □  
-السن

يصاب الرجال عادة بأمراض القلب في الخمسينيات من العمر والنساء في الستينيات، ووفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض، فإن 2 من كل 10 أشخاص يموتون بسبب أمراض القلب التاجية هم أقل من 65 عاماً □

- الإجهاد

يعرضك التوتر لمواجهة مشاكل القلب في سن أصغر. وقد يكون هذا بسبب أن الإجهاد يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم □