

THÓI QUEN KHÔNG NGỜ DỄ GÂY BỆNH TIM

Vệ sinh răng miệng không tốt, hay nổi nóng, thường xuyên tiếp xúc với không khí ô nhiễm, thiếu ngủ... đều có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim của bạn.

Trái tim là một trong những bộ phận cơ thể phải làm việc vất vả nhất. Nó bơm máu chứa oxy cho tất cả các cơ quan của cơ thể của chúng ta. Sức khỏe tim mạch rất quan trọng để duy trì sức khỏe tổng thể. Có rất nhiều thói quen gây ra bệnh tim, trong đó bao gồm hút thuốc, uống rượu, lười vận động, ăn thực phẩm chứa cholesterol xấu, không ăn rau xanh giàu chất xơ hoặc trái cây, thường xuyên ăn thực phẩm chế biến sẵn... Ngoài những điều này, một số thói quen bạn không ngờ có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch của mình.

Mời bạn tham khảo những yếu tố sau đây và cách để giữ cho trái tim khỏe mạnh tự nhiên:

Không chăm sóc sức khỏe răng miệng

Điều này có thể làm bạn ngạc nhiên nhưng sức khỏe tim mạch có liên quan đến sức khỏe răng miệng của bạn. Răng của bạn đóng một vai trò quan trọng với sức khỏe tổng thể hơn là bạn nghĩ. Việc đánh răng và dùng chỉ nha khoa thường xuyên giúp làm sạch khoang miệng và răng của bạn. Chăm sóc răng miệng bảo vệ bạn khỏi vi khuẩn gây nhiễm trùng trong miệng có thể xâm nhập vào trái tim. Vì vậy, hãy duy trì vệ sinh răng miệng thích hợp cho một trái tim khỏe mạnh.

Thiếu ngủ

Thiếu ngủ là một trong những thói quen gây ra bệnh tim. Ngủ quá nhiều hay quá ít có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của bạn. Một nghiên cứu đã chỉ ra rằng ngủ không đủ hoặc ngủ quá nhiều có thể ảnh hưởng đến việc sản xuất hoóc môn trong cơ thể bạn. Sự mất cân bằng hoóc môn trong cơ thể có thể trở thành một mối đe dọa nghiêm trọng đến sức khỏe của bạn, chẳng hạn như bệnh tim, béo phì và đột quỵ. Bạn cần ngủ 8 tiếng mỗi đêm.

Ảnh minh họa: Boldsky.com

Ngại đi khám bác sĩ

Đây là một trong những thói quen nguy hiểm nhất gây ra bệnh tim. Một số người thường không bao giờ đến gặp bác sĩ khi họ gặp một số triệu chứng khó chịu. Họ tìm kiếm những lời khuyên từ bạn bè hoặc gia đình khi gặp các vấn đề sức khỏe. Họ tự đi mua thuốc về uống. Đây không phải là một thói quen tốt cho sức khỏe của bạn. Nhiều bệnh tim có những triệu chứng rất nhẹ và có thể không được chú ý. Vì vậy, hãy quan tâm đến những gì cơ thể bạn đang nói và đến gặp bác sĩ để được kiểm tra kỹ lưỡng.

Hay nổi nóng

Căng thẳng và giận dữ cũng gây hại cho trái tim bạn. Một nghiên cứu cho thấy những người hay nổi nóng và giận dữ dễ mắc bệnh tim. Hãy thử thư giãn và làm dịu cảm xúc của bạn thường xuyên để bảo vệ trái tim. Nổi nóng và giận dữ là một trong những nguyên nhân gây ra cơn đau tim và đột quỵ.

Ô nhiễm không khí hằng ngày

Đôi khi bạn không ngờ những hóa chất và các loại khí độc hại, đặc biệt là ở các thành phố đông đúc có thể gây hại cho tim. Ô nhiễm từ ô tô, khu công nghiệp và đun củi trong nhà có thể là mối nguy hại cho tim bạn. Những bệnh viêm nhiễm gây ra do hít phải các chất này có thể gây nên các vấn đề về tim mạch nghiêm trọng. Ô nhiễm là một trong những điều cần tránh cho trái tim khỏe mạnh.

Bi quan

Bì quan là một trong những yếu tố có thể gây ra bệnh tim. Sức mạnh của những suy nghĩ tích cực có nhiều lợi ích với cơ thể bạn. Các nghiên cứu gần đây đã khẳng định mối liên hệ giữa lối suy nghĩ tích cực với một trái tim khỏe mạnh và việc giảm nguy cơ mắc bệnh. Cố gắng giữ thái độ lạc quan, nhất là về sức khỏe. Điều này sẽ khiến bạn có cuộc sống hạnh phúc và khỏe mạnh hơn.

Lạm dụng steroid

Lạm dụng steroid gây nhiều tác dụng phụ. Steroid có hại cho tim, xương, thận và cho bệnh nhân tiểu đường. Bạn cần phải ngừng ngay việc lạm dụng steroid. Chúng làm thay đổi nội tiết tố và các quá trình tự nhiên của cơ thể bạn. Steroid có thể làm tăng sức mạnh cơ bắp nhưng đồng thời chúng cũng làm suy yếu trái tim của bạn.

Ngủ khói thuốc lá

Ngủ khói thuốc lá có thể gây ra nhiều mối nguy cho sức khỏe hơn là hút thuốc chủ động. Bạn nên tránh xa những người đang hút thuốc. Trong khói thuốc lá, có hơn 7000 hóa chất, hàng trăm trong số đó có tính chất độc hại có thể gây tổn thất cho sức khỏe của bạn.

Biến chứng khi mang thai

Bản thân việc mang thai đã có thể gây căng thẳng và nguy hiểm cho nhiều phụ nữ. Một số chị em từng bị hôn mê hoặc co giật trong thời gian mang thai còn có nguy cơ mắc một số bệnh tim cao gấp đôi. Hãy chú ý đến những vấn đề bạn gặp trong quá trình mang thai và đến gặp bác sĩ để được chăm sóc phù hợp cho dù bạn có nguy cơ gặp các vấn đề về tim trong tương lai hay không.

Một số bệnh miễn dịch tự miễn

Bệnh tự miễn nghĩa là khi hệ thống miễn dịch bắt đầu tấn công lại chính cơ thể bạn. Bình thường, hệ thống miễn dịch làm việc chống lại các vật lạ xâm nhập vào cơ thể. Nó sẽ chống lại những vật lạ này và bảo vệ sức khỏe của bạn. Có một số bệnh tự miễn có khả năng góp phần gây bệnh tim, mặc dù bản thân chúng có thể không liên quan đến tim. Mối liên quan giữa các vấn đề về tự miễn và sức khỏe tim hiện chưa được các nghiên cứu y khoa xác định rõ ràng nhưng các chuyên gia cho rằng nó có thể cách đáp lại với phản ứng viêm của cơ thể.