

صحة القلب مؤشر للوقاية من السكري



أظهرت دراسة نُشرت في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية أن متوسطي العمر الذين يتمتعون بصحة جيدة للقلب يكونون أقل عرضة للإصابة بمرض السكري النوع 2 خلال حياتهم. وجد البحث أن أهمية صحة القلب والأوعية الدموية كانت واضحة في تقليل فرص الإصابة بغض النظر عن العامل الجيني.

شملت الدراسة 5993 مشاركاً؛ 58% منهم من النساء، ولم يكونوا مصابين بداء السكري النوع 2 في البداية وكان متوسط العمر 69 عاماً في ذلك الوقت. حصل المشاركون على درجة صحة القلب والأوعية الدموية من 0 إلى 12 وفقاً لمؤشر كتلة الجسم وضغط الدم والكوليسترول وحالة التدخين والنظام الغذائي والنشاط البدني في الأساس، مع درجات أعلى تتوافق مع صحة القلب والأوعية الدموية الأفضل. تم تقسيم المشاركين بعد ذلك إلى 3 فئات من صحة القلب والأوعية الدموية وفقاً لدرجاتهم: ضعيف (0-5) ومتوسط (6-7) ومثالي (8-12). أجرى الباحثون أيضاً تقييماً للاستعداد الوراثي للإصابة بداء السكري.

أصيب بعض المشاركين خلال فترة الدراسة بالسكري، ووجد الباحثون أن مخاطر الإصابة به لاحقاً كانت أقل لدى من

يتمتعون بصحة قلب أفضل. على سبيل المثال، في سن 55، كان المشاركون ذوو صحة القلب والأوعية الدموية
المثالية معرضين للإصابة بنسبة 22.6٪ خلال حياتهم، مقارنةً بـ 28.3٪ لمن يعانون ضعفاً متوسطاً، و 32.6٪ لمن
يعانون ضعفاً شديداً.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024