



رابطه استرس و بیماری‌های قلبی

دکتر عباس پوستی

گروه فارماکولوژی دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

عوارض عروق کرونری است. اصولاً استرس چیست و چرا مردم درباره آن دچار ابهام هستند. چندین اصطلاح برای استرس انسانی پیشنهاد شده است. نخست این که استرس کلمه‌ای است که در زندگی روزمره، برای صدها مساله اختصاصی به کار می‌رود. وقتی شخصی با عصبانیت، ناکامی، بدحالی، افسردگی، فشار کار زیاد و مسؤولیت‌های زیاد و متفاوت مواجه می‌شود، خود را دچار استرس کرده است. به هر حال استرس ممکن است بعد وسیعی داشته باشد که برای مقابله با آن چند راه در پیش است:

□ کمک تضمینی

به صورت مصرف الکل، داروها (با نسخه یا بدون نسخه)، کشیدن سیگار، خوردن غذاها، مسایل جنسی یا هر چیز دیگری که علائم استرس را

رابطه بین استرس، بیماری‌های قلبی و مرگ ناگهانی از قدیم‌الایام شناخته شده است و نشان داده‌اند که وفور حملات قلبی و مرگ‌های آنی به دنباله استرس‌های شدید ناشی از بلایای طبیعی مانند طوفان‌های سهمگین، زلزله، سونامی و غیره به طور مشخص افزایش می‌یابد. بیماری‌های عروق کرونر نیز در افرادی که دچار استرس مزمن هستند بیشتر دیده می‌شود، به خصوص در جریان استرس‌های شغلی و اقتصادی که از پیشرفت آن می‌توان جلوگیری کرد. بیشتر اوقات خود فرد مسؤول ایجاد این استرس است مانند مصرف سیگار یا سایر تغییرات زندگی اشتباه‌آمیز یا مربوط به مشخصه‌های خطرناک مثل عصبانیت دشمنی شدید، حالت تهاجمی، رقابت‌های نامناسب که عوامل خطرناکی برای حمله قلبی، مغزی و

موقتاً بهبود بخشد، این استراتژی مقابله‌ای در کوتاه مدت کار می‌کند ولی در دراز مدت خطرناک بوده و می‌تواند نامطبوع و زیان‌بار باشد.

□ کنترل استرس

مصرف رژیم غذایی، تمرینات بدنی، مراقبت پزشکی، پس‌خوراند زیستی، یا سایر تمرینات آرامش‌بخش و شلی عضلانی و غیره که این روش نسبت به طریقه اول مرجح است ولی هنوز روی مسایل فرد توجه داده می‌شود.

□ راه بهینه

از بین بردن استرس که به سرعت و به‌طور طبیعی انجام شود، به‌طوری‌که با تغییر یا اصلاح موارد علتی همراه باشد که این بهترین روش است که با مسایل زندگی می‌توان مقابله کرد ولی اغلب مردم از انجام این روش عاجزند، زیرا نمی‌دانند یا درست درک نمی‌کنند که چه عللی باعث استرس در زندگی آن‌ها شده است. به‌طور کلی، استرس قسمتی از زندگی فرد است ولی اگر کنترل نشود می‌تواند منجر به اضطراب، اختلال روانی و حتی مشکلات فیزیکی مثل بیماری قلبی، افزایش فشار خون، درد سینه و آریتمی قلبی گردد (۱).

استرس دو نوع است:

□ استرس فیزیکی

استرس فیزیکی یا تمرینات بدنی یا سایر فعالیت‌های جسمانی عموماً برای بدن خوب است و برای قلب ضرری ندارد و مدت‌ها قلب می‌تواند به‌طور طبیعی به‌کار خود ادامه دهد ولی اگر شخص مبتلا به بیماری قلبی مانند اختلالات کرونری و ایسکمی قلبی باشد، استرس بدنی شدید می‌تواند برای او خطرناک تلقی گردد، زیرا نیاز قلب را به اکسیژن زیادتر می‌کند و قلب دچار

ایسکمی می‌شود و درد آنژیینی و حمله قلبی و حتی مرگ ممکن است به دنبال آن پیش آید. پس به‌طور کلی استرس برای بدن و قلب خوب است و این نوع استرس باعث بیماری قلبی نمی‌شود.

□ استرس هیجانی

این نوع استرس است که برای قلب زیان‌بار بوده و باعث بیماری قلب می‌شود و گاهی می‌شنوید که شخص در موقع هیجان و اضطراب سکت کرده و از این دنیا رفته است. به هر حال، استرس هیجانی به‌صورت حاد و به‌خصوص مزمن برای قلب خطرناک است و موجب بیماری قلب و مرگ زودرس می‌گردد.

این که استرس چگونه باعث بیماری قلب می‌شود، به‌خوبی مشخص نیست. استرس به خودی خود ممکن است یک عامل خطرناک باشد، زیرا می‌تواند موجب بالا بردن عوامل خطر دیگری مثل افزایش کلسترول و بالا بردن فشار خون شود و شخصی که تحت فشارهای هیجانی می‌باشد ممکن است تمرینات بدنی او کم شده و بیشتر به کشیدن سیگار و دخانیات رو آورد. در موارد استرس مزمن به‌خصوص برخی هورمون‌های ناشی از استرس مانند آدرنالین و کورتیزون در خون افزایش می‌یابند که می‌توانند روی قلب و عروق اثر بدی داشته باشند. همچنین در این بیماران تغییراتی در لخته شدن خون پدید می‌آید که می‌تواند خطر سکت قلبی و مغزی را افزایش دهد.

جواب به استرس در افراد مختلف فرق می‌کند. برخی ممکن است آن را به‌صورت واقعه‌ای خوشحال کننده پذیرا شوند و برخی دیگر آن را عامل ناکامی و بدبختی تلقی می‌کنند.

■ استرس و بیماری‌های قلبی

مواردی را که باعث استرس می‌شوند، استرس‌زا (STRESSORS) می‌نامند که این موارد ممکن است خفیف باشند مانند نزاع و جنگ و دعوا یا این که شدید باشد، مانند تغییرات روش زندگی فرد یا ترکیبی از این دو باشد. برخی عوامل که در تمام مراحل زندگی مردم می‌توانند تاثیرگذار باشد عبارتند از: بیماری فردی یکی از افراد خانواده، مرگ دوست یا همسر مشکلات در روابط شخصی، افزایش بار کار زیاد شروع کار جدید، از دست دادن شغل، بازنشستگی حاملگی، ازدحام و شلوغی، جابه‌جایی از گروهی به گروه دیگر، جنگ و نزاع روزانه، مشکلات قانونی اشکالات اقتصادی و مالی که در این زمان مهم‌تر است.

■ علایم خبر دهنده استرس کدام است؟

وقتی فرد در معرض طولانی استرس قرار می‌گیرد بدن وی علایم هشدار دهنده‌ای می‌دهد که اشکالی پیش آمده است که ممکن است فیزیکی، ادراکی هیجانی یا رفتاری باشد و شما احتیاج دارید که آن را تخفیف دهید ولی اگر به آن توجه نکنید و به بدن استراحت ندهید آن موقع است که سلامت شما به خطر می‌افتد که از جمله بیماری قلبی ممکن است پدید آید. بدین ترتیب به برخی علایم هشدار دهنده بدن در حالات مختلف اشاره می‌شود (۲).

□ علایم فیزیکی

سرگیجه، درد عمومی بدن، ساییدن دندان سردردها، سوهاضمه، سفتی عضلانی، اشکال در خواب رفتن، تکیه‌کاری، زنگ گوش، سفت و محکم کردن آرواره‌ها، عرق کف پا، خستگی تخلیه انرژی، لرزش، افزایش یا کاهش وزن

اختلال معده و وضعیت خمیده بدن.

□ علایم روانی

غصه خوردن طولانی و ثابت، اشکال در تصمیم‌گیری، فراموشی کامل، ناتوانی در تمرکز فکری، عدم خلاقیت، ضعیف شدن حافظه، از دست دادن حس آمیزه و رفت‌وآمد.

□ علایم هیجانی

حالات عصبانی، اضطراب، فریاد زدن، افسردگی احساس ناتوانی، احساس تنهایی، منفی فکر کردن بدحالی، قابلیت تحریک، رفتار پرنوسان و پرتنش.

□ علایم رفتاری

خوردن اجباری، حالت ارباب منشی، وضعیت قابل انتقاد نسبت به دیگران، اعمال انفجاری، تعویض شغلی زیاد، اعمال خلق‌الساعه، افزایش مصرف الکل یا داروها، قطع از بستگان یا موقعیت‌های اجتماعی.

احتمالاً شاید یکی از بزرگترین عوامل خطرناک برای حمله‌های قلبی استرس‌های بالا است. بسیاری از مطالعات تحقیقی تایید کرده است که رابطه‌ای بین استرس و افزایش مشخص بیماری قلبی وجود دارد.

■ هسته مشکل استرس کدام است؟

هیجانان، عصبانیت، افسردگی، ترس، اضطراب عجز و درماندگی، منفی بودن، تنهایی، دشمنی و تنفر و بدحالی قسمتی از استرس‌های هیجانی است که می‌تواند قلب را ضعیف سازد.

■ استرس چگونه به‌طور فیزیولوژیک بر روی

قلب تاثیر می‌گذارد؟

اصولاً اضطراب‌ها باعث تحریک سیستم عصبی

بیمارانی که دچار افسردگی خیلی شدید هستند، ۴/۵ بار بیشتر از افراد فاقد افسردگی دچار حمله قلبی می‌شوند. آیا تمام این نتایج واقعی و قابل انطباق است؟ شاید جواب آن منفی باشد.

تمام مردم تحت برخی استرس‌ها هستند و باید مشخص شود که چه موقع این استرس‌ها به حداکثر می‌رسد که در آن موقع باید آن را به‌طور زیر کاهش داد. ما واقعاً نمی‌توانیم استرس‌های خارجی را کنترل کنیم اما می‌توانیم از استرس داخلی که ممکن است برای سلامتی زیان‌بار باشد، جلوگیری کنیم. بدین ترتیب برخی ایده‌ها موجب کاهش استرس و در نتیجه، خطر بیماری قلبی می‌شود.

■ باید شکایت از موارد مربوط به اشیاء، افراد و یا وقایعی که شما کنترل روی آن‌ها ندارید متوقف سازید.

■ خود را در برخی فعالیت‌های مثبت اجتماعی درگیر سازید. این موضوع باعث کاهش شدید احساس تنهایی و جدایی شما از اجتماع می‌شود.

■ عمل کردن به بخشش بهتر از دشمنی، انتقاد و رشک و حسد است. اگر کسی کاری را انجام داد که آن را دوست نداشتی، ببخش. در این صورت لحظه‌ای احساس بهبود می‌شود.

■ اگر ممکن است هر روز ورزش کن.

■ تکنیک‌های آرامش‌بخش و شلی عضلانی را یاد بگیر و عمل کن مثل تنفس عمیق یا یوگا یا برخی اشکال مراقبت از خود را.

■ قبل از این که به رختخواب بروی، تصورات بعضی اشیاء را در نظر بگیر مثل خوشحالی‌های زندگی را و این عامل کمک می‌کند تا در موقع استراحت در ضمیر شما برخی موارد مفید و سودمند القا شود.

می‌شوند. به‌طور مثال: تپش قلب می‌تواند شخص را مضطرب ساخته و زندگی وی را به خطر اندازد و حتی در موقعیت مرگ قرار دهد که علت آن هورمون‌هایی مثل آدرنالین و کورتیزول هستند که در بدن آزاد می‌شوند. این هورمون‌ها نه تنها ضربان‌های قلب را تسریع می‌کنند بلکه عروق را تنگ و لخته شدن خون را افزایش می‌دهند (این اتفاق برای سلامتی فرد خوب نیست)، قند و اسیدهای چرب نیز در داخل سرم خون آزاد می‌شوند. این اتفاق‌ها اگر کوتاه مدت باشند، اهمیت چندانی ندارند ولی اگر به‌علت استرس مزمن این وقایع طولانی شوند، سیستم قلبی عروقی تحت تاثیر قرار گرفته و رنجور می‌شوند. به‌خصوص کلسترول LDL و تری‌گلیسیریدها افزایش می‌یابند. این پدیده شانس ایجاد اختلالات عروقی و آترواسکلروزیس را در بدن زیاد می‌کند. همین افزایش فشار خون و بالا رفتن میزان هوموسیستئین خون و ایجاد التهاب همگی عواملی هستند که موجب بالا رفتن خطر حمله قلبی و سکته مغزی می‌شوند. به‌علاوه مردم باید با مصرف غیر بهداشتی غذاها یا مصرف زیاد الکل مبارزه کنند، زیرا مصرف زیاد الکل تری‌گلیسیریدها را بالا می‌برد و این‌ها احتمالاً باعث چاقی می‌شوند.

یک گزارش از دانشگاه کارولینای شمالی نشان می‌دهد که در افرادی که زیاد عصبانی می‌شوند خطر مرگ ناشی از حمله قلبی ۳ بار بیشتر از افرادی است که حداقل عصبانیت را تجربه می‌کنند.

مطالعه دیگری روی ۱۶۰۰ بیمار نشان داد که خطر حمله قلبی در اولین ۲ ساعت بعد از یک طغیان عصبانیت ۲/۳ بار بیشتر است. همچنین در دانشگاه جان‌هاپکینز دانشمندان خاطر نشان ساختند

■ به گروهی از دوستان که می‌شناسی ببیند.
■ امید است که این دستورات به شما کمک کند که در آینده کمتر استرس داشته باشید (۳).
به‌طور کلی، می‌توان گفت آسیب‌های روانی موجب افزایش آترواسکلروز عروق کرونر می‌شود که احتمالاً مکانیسم آن فعالیت شدید سیستم اعصاب سمپاتیک است که اغلب در اثر استرس و هیجان عارض می‌شود. نشان داده‌اند که علائم پانیک و هیجان (که موجب افزایش تنظیم اتونومیک سمپاتیک می‌شود) ریتم قلبی را تغییر داده و به نوبه خود همراه با وقایع ناگوار حاد قلبی و آریتمی بطنی می‌گردد. در مطالعات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که استرس روانی موجب ایسکمی میوکارد در ۷۰ - ۵۰ درصد بیماران می‌شود که اختلالات کرونری شناخته شده‌ای دارند. همچنین بعضی شواهد حاکی از آن است که استرس‌های هیجانی مانند ماشه تفنگی می‌باشد که به‌طرف سندروم‌های کرونری حاد قلب کشیده می‌شود.
تمرینات بدنی و ورزش مهمترین راه کاهش استرس مزمن بوده و به‌علاوه، مزیت دیگر آن کاهش مستقیم خطر بیماری شریان قلب و کمک به نقصان وزن فرد خواهد کرد.

منابع

1. Walthero K, Rait G, Petersen I. Panic disorder and risk of new onset coronary heart disease. Euro heart J 2008;29: 2981 - 2988.
2. Heart disease and stress. [http:// WWW.Webmd.com/heart-disease/stress-heart-attack-risk](http://WWW.Webmd.com/heart-disease/stress-heart-attack-risk) 2009.
3. Kutolosk k. Stress, depression and heart disease. [http:// www.metwellmess.org/health topic/CAR diacrehab/stress heartdisease](http://www.metwellmess.org/health topic/CAR diacrehab/stress heartdisease). CFM 2009.

■ از هر چیزی که هر روز داری شاکر باش.
■ در خارج از منزل و در محیطی آرام و با طبیعتی جذاب قدمی بزن. این عمل باعث می‌شود وقتی بر می‌گردی، در چارچوب ذهنی خود احساس بهبودی کنی.
■ مطمئن باش که به قدر کافی خوابیده‌ای.
خستگی طولانی، باعث اضافه شدن استرس از هر راهی می‌شود.
■ درباره ناراحتی‌ها و استرس خود با دوستان و افراد خانواده یا سایر افراد قابل اطمینان صحبت کن و از آن‌ها برای حمایت از خود کمک بگیر.
■ هر روز ۱۵ دقیقه ساکت بنشین، نفس عمیق بکش و درباره منظره‌ای آرام و زیبا فکر کن.
■ یاد بگیر که قبول کنی تو می‌توانی چیزها را عوض کنی، ولی تو نمی‌توانی تمام مسایل زندگی را حل کنی.
■ وقتی که عصبانی هستی یا احساس ناراحتی می‌کنی، قبل از جواب دادن به سوال از ۱ تا ۱۰ بشمار.
■ وقتی با استرس مواجه می‌شوی، از کشیدن سیگار، دارو، کافئین، مشروبات الکلی یا خوردن زیاد اجتناب کن، زیرا این موارد وضع را بدتر می‌کند.
■ همیشه به موقعیت‌های خوب نگاه کن نه بد.
■ مرتب علاوه بر ورزش بعضی کارها که تو را خوشحال می‌کند انجام بده، با دکتر خود در مورد فعالیت‌های خود مشورت کن.
■ سعی کن از چیزهایی که ممکن است تو را ناراحت کند، پرهیز کنی، مثلاً ترافیک سنگین که در این صورت راه خود را عوض کن یا برگشت کن.
■ به مردم زیاد قول مده، سعی کن برای انجام کارهایت وقت کافی داشته باشی.