

## فرو خوردن خشم برای سلامت قلب مضر است

خطر بروز حمله قلبی در مردانی که خشم خود را از ناملایمتی ها و مشکلات در محل کار نشان نمی دهند، دو برابر افزایش می یابد...



خطر بروز حمله قلبی در مردانی که خشم خود را از ناملایمتی ها و مشکلات در محل کار نشان نمی دهند، دو برابر افزایش می یابد. محققان سوئدی پس از بررسی سلامت جسمی نزدیک به 2800 کارمند مرد در شهر استکهلم متوجه رابطه میان بروز خشم و بیماری قلبی شدند.

این افراد که متوسط سنی آنها 41 سال بود، در فاصله زمانی سالهای 1993 تا 1995 مورد آزمایش های پزشکی قرار گرفتند و از آن زمان تا سال 2003 تحت نظر بودند.

در این مدت 47 نفر از افراد مورد مطالعه در اثر حمله قلبی یا اختلال های قلبی-عروقی درگذشتند.

محققان موسسه تحقیقات استرس در سوئد پس از بررسی مرگ این افراد به این نتیجه رسیدند افرادی که پس از بروز مشکل در محل کار، با فرو خوردن خشم سکوت می کنند یا از کنار موضوع می گذرند، احتمال ابتلای خود به اختلال های قلبی را دو برابر افزایش می دهند.

به گفته این محققان، تنش ایجاد شده در اثر عصبانیت باعث افزایش فشار خون می شود و اگر به نحوی این تنش کاهش نیابد، سیستم قلبی-عروقی آسیب می بیند.

دکتر کونستانزه لینه وبر که سرپرستی محققان را بر عهده داشت در این باره گفت: قبلا هم در این باره تحقیقاتی انجام شده بود ولی نکته قابل توجه ارتباط شدیدی است که میان فروخوردن خشم و بیماری قلبی وجود دارد.

به گفته او اثرات منفی این موضوع در افراد کم تحرک و سیگاری بیشتر است.

جودی او سالیوان از مسوولان بنیاد قلب بریتانیا هم در این باره گفت: استرس به تنهایی یک عامل خطرزا برای ایجاد بیماری قلبی و عروقی نیست ... نکته مهم پیدا کردن راه هایی برای برخورد مثبت با استرس در منزل یا محل کار است.