

فرو خوردن خشم برای سلامت قلب ضرر دارد

خطر بروز حمله قلبی در مردانی که خشم خود را از ناملايمات در محل کار نشان نمی‌دهند، 2 برابر افزایش می‌یابد...



خطر بروز حمله قلبی در مردانی که خشم خود را از ناملايمات در محل کار نشان نمی‌دهند، 2 برابر افزایش می‌یابد. 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 سال 1993 تا 1995 مورد آزمایش‌های پزشکی قرار گرفتند و از آن زمان تا سال 2003 تحت نظر بودند. در این مدت 47 تن از افراد مورد مطالعه در اثر حمله قلبی یا اختلال‌های 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، سکوت می‌کنند یا از کنار موضوع می‌گذرند، احتمال ابتلای خود به اختلال‌های قلبی را 2 برابر افزایش می‌دهند. به گفته این محققان، تنش ایجاد شده در اثر عصبانیت باعث افزایش فشار خون می‌شود و اگر به نحوی این تنش کاهش نیابد، سیستم قلبی - عروقی آسیب می‌بیند.

دکتر کونستانزه لینه وبر که سرپرستی محققان را برعهده 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 مسؤولان 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 راه‌هایی برای برخورد مثبت با استرس در منزل یا محل کار است.