

خطر سکته قلبی برای افراد عصبانی

از گذشته‌های دور اصطلاح «عصبانی نشو سکته می‌کنی» همواره میان ما ایرانی‌ها کاربرد داشته و اغلب این اصطلاح را زمانی به کار می‌بردیم که فردی در اوج عصبانیت بود و ما تلاش داشتیم عصبانیت وی را فروبخوابانیم.



آرش نهاوندی: از گذشته‌های دور اصطلاح «عصبانی نشو سکته می‌کنی» همواره میان ما ایرانی‌ها کاربرد داشته و اغلب این اصطلاح را زمانی به کار می‌بردیم که فردی در اوج عصبانیت بود و ما تلاش داشتیم عصبانیت وی را فروبخوابانیم.

اما در سال‌های اخیر به‌طور علمی ثابت شده است که میان عصبانیت و سکته‌های مغزی و قلبی ارتباط مستقیمی وجود دارد. اخیراً محققان به این نتیجه رسیده‌اند که نه تنها عصبانیت آنی بلکه برخورداری از مزاج عصبی نیز می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش دهد. گروهی از محققان دانشگاه هاروارد در آمریکا با بررسی مجموعه‌ای از تحقیقات پزشکی به این نتیجه رسیده‌اند که بسیاری از کسانی که دچار سکته قلبی یا مغزی می‌شوند، درست پیش از بروز این مشکل، عصبانی و خشمگین بوده‌اند.

در پی بروز عصبانیت، خطر حمله قلبی و سکته مغزی در یک پنجره زمانی دو ساعته افزایش می‌یابد. دکتر الیزابت موستوفسکی، سرپرست محققان دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد مهم است که تأکید شود که این خطرات همراه با عصبانیت‌های انفجاری افزایش می‌یابند و اگر پزشکان متوجه غیرعادی بودن عصبانیت بیمارانشان شوند، باید در صدد روان‌درمانی یا دارودرمانی آنها برآیند. در کل، خطر بروز سکته در اثر بروز یک مورد عصبانیت انفجاری کم است اما این خطر به‌طور تدریجی افزایش می‌یابد و در میان کسانی که عصبی مزاج هستند بیشتر و بیشتر می‌شود.

به گفته دکتر عبدالعلی بانکی، متخصص مغز و اعصاب در مصاحبه با همشهری، استرس و عصبانیت تنها باعث بروز یک یا 2 بیماری حاد نمی‌شود بلکه هر شکل و نوع استرسی که در انسان نهادینه شود زمینه بروز انواع و اقسام بیماری‌ها و عوارض مغزی و قلبی و گوارشی و کلیوی را فراهم می‌کند. در واقع استرس زمانی که تکرار شود باعث ترشح موادی می‌شود که این مواد باعث درگیر شدن بدن با بیماری‌های مختلف می‌شود. در شرایط استرس، تولید سلول‌های ایمنی نوع لنفویست T افزایش می‌یابد و مقدار زیادی سم در بدن انسان جمع می‌شود.

تولید هورمون آدرنالین در بدن نیز به دنبال قرار گرفتن در شرایط استرس‌زا افزایش می‌یابد. تولید بیشتر آدرنالین به بدن کمک می‌کند تا انرژی بیشتری برای مقابله با شرایط جدید داشته باشد. اما از طرف دیگر تولید آدرنالین، ذخایر مواد قندی را تخلیه می‌کند. افزایش ترشح بدن پاسخ طبیعی بدن ما به استرس است. به گفته دکتر بانکی عصبانیت آنی نیز می‌تواند باعث بروز سکته‌های قلبی و مغزی در فرد شود. به‌طور مثال فرد دارای فشار خون بالا یا تصلب شرایین هنگام عصبانیت آنی در معرض خطر سکته قرار می‌گیرد؛ به فرض اگر فشار خون این فرد 17 یا 18 باشد در زمان عصبانیت شدید به‌طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد و میزان آن به بالای 21 می‌رسد که می‌تواند زمینه مرگ آنی وی را فراهم کند.