

بیماری قلبی در کمین کسانی که اضطراب سلامتی دارند

اینکه مردم وقتی فکر می‌کنند حالشان خوب نیست نگران شوند کاملاً طبیعی است. اما استرس و اضطراب ممکن است باعث عادت‌های ناسالمی مثل سیگار کشیدن یا بد غذا خوردن شود که این خود، احتمال بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از ایرنا، مطالعه محققان نروژی نشان می‌دهد که اضطراب سلامتی می‌تواند بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

محققان پس از اینکه ۷ هزار نفر را در طول ۱۰ سال از نظر اضطراب سلامتی زیر نظر داشتند به این نتیجه رسیدند که این نوع اضطراب احتمال بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. به گزارش پایگاه اینترنتی بی بی سی ورلد، تاثیر اضطراب بر افزایش احتمال بیماری‌های قلبی پدیده‌ای شناخته شده است اما محققان نروژی اکنون می‌گویند که اضطراب سلامتی ممکن است از اضطراب عمومی تاثیر منفی بیشتری بر سلامت قلب داشته باشد.

برخی متخصصان قلب معتقدند کسانی که دچار اضطراب سلامتی هستند، بهتر است با پزشک مشورت کنند.

اضطراب سلامتی بنا به تعریف، اشتغال ذهنی دائم با نگرانی از یک بیماری جدی و مراجعه فوری به پزشک است، بدون اینکه علائم بیماری واقعی وجود داشته باشند. کسانی که در این تحقیق شرکت کردند همگی متولد سال‌های ۱۹۵۳ تا ۱۹۵۷ بودند و پرسش‌نامه‌ای را درباره سلامتی، نحوه (سبک) زندگی، تحصیلات خود پر کردند و وزن و فشارخون آنها مرتباً بین سال‌های ۱۹۹۷ تا ۱۹۹۹ اندازه‌گیری شد. میزان اضطراب آنها هم با یک شیوه شناخته شده به نام ضریب وایتلی ارزیابی شد. محققان سپس با استفاده از آمار ملی، وضعیت سلامت، بستری در بیمارستان یا مرگ این افراد را تا سال ۲۰۰۹ بررسی کردند.

از این ۷ هزار نفر، ۲۳۴ نفر (۳/۳ درصد) در این محدوده زمانی یا دچار سکته قلبی یا دچار حملات آنژین صدری بودند. حتی با در نظر گرفتن دیگر عوامل زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی باز هم بروز بیماری قلبی در کسانی که اضطراب سلامتی داشتند دو برابر دیگران بود، و هر چه این اضطراب بیشتر بود، احتمال بیماری‌های قلبی هم بیشتر بود.

دکتر لین ایدن برگ سرپرست این تحقیق می‌گوید: تحقیق ما به این نکته اشاره می‌کند که ویژگی‌های رفتاری کسانی که اضطراب سلامتی دارند، مثل پایش و چک کردن مرتب علائم خود، احتمال بیماری قلبی را کاهش نمی‌دهد. این یافته‌ها پزشکان را بر سر دوراهی قرار می‌دهد که آیا برخلاف دانسته‌های جدید به بیمار اطمینان خاطر بدهند که علائم اضطراب آنها نشانه بیماری قلبی نیست یا اینکه بگویند این اضطراب به مرور زمان احتمال بیماری رگ‌های قلب را افزایش می‌دهد.

امیلی ریو پرستار متخصص بیماری‌های قلبی در بنیاد قلب بریتانیا می‌گوید: اینکه مردم وقتی فکر می‌کنند حالشان خوب نیست نگران شوند کاملاً طبیعی است. اما استرس و اضطراب ممکن است باعث عادت‌های ناسالمی مثل سیگار کشیدن یا بد غذا خوردن شود که این خود، احتمال بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

با اینکه ما نمی‌دانیم نگرانی درباره سلامتی مستقیماً باعث افزایش احتمال سکته قلبی می‌شود اما کاهش اضطراب غیرضروری می‌تواند برای سلامتی مفید باشد. اگر اضطراب سلامتی دارید، با پزشک مشورت کنید.

۷۰۴/۷۰۰