



Medexpress, 2016-02-18 12:44

## Mamy wiarygodne dane epidemiologiczne, które mówią, że stres przyczynia się do chorób układu krążenia



Thinkstock/GettyImages

**Jak wpływ na nasze zdrowie ma stres? O tym z dr Marcinem Grabowskim kardiologiem z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego rozmawia Alicja Dusza.**

**Czy stres jest czynnikiem ryzyka dla zdrowia serca? Od lat kardiolodzy są w tym temacie podzieleni.**

Tak. Mamy dzisiaj wiarygodne, rzetelne dane epidemiologiczne, które mówią, że stres czy szeroko rozumiane czynniki psychospołeczne, psychosocjalne przekładają się ogólnie na zwiększenie ryzyka sercowo-naczyniowego. To różny mechanizm często złożony, wpływający na szeroko rozumiane problemy kardiologiczne. Stres jest wymieniany dziś pośród dziewięciu najsilniejszych czynników ryzyka, szczególnie u osób dotychczas zdrowych. Bo mówimy o osobach, które mają poczucie zdrowia, którym wydaje się, że nie są zagrożone chorobą serca. A jednak w pewnym momencie doznają tej choroby, chociażby pierwszego

w życiu zawału serca. Wtedy dopatrujemy się wstecznej przyczyny. I właśnie czynniki stresowe, psychospołeczne mogą nakładać się i dokładać do czynnika ryzyka sercowo-naczyniowego.

### **Oczywiście te czynniki muszą być połączone. To nie jest tak, że sam stres jest czynnikiem.**

Rzadko mamy do czynienia z sytuacją, w której mamy tylko jeden element bezpośrednio wpływający. Oczywiście są pewne osoby, które są bardziej predysponowane i są narażone na dany czynnik, są wrażliwe ze względu na swoje jednostkowe predyspozycje, predyspozycje osobowości, jeśli chodzi o stres. Zazwyczaj jest to jednak element nakładania się czynników środowiskowych ryzyka, na które nie mamy wpływu.

### **Czy wiek jest tu też ryzykiem? Czy osoby młode również mogą mieć problemy z sercem i nadciśnieniem?**

Tak, my dziś obserwujemy narastający problem chorób serca u osób młodych. Niewątpliwie wiek jest czynnikiem ryzyka, kiedy to u osób starszych częściej występuje miażdżycy, kiedy są to osoby już po pewnych epizodach. Coraz częściej patrzymy na osoby na razie w poczuciu zdrowia, ale zagrożonych. Trafiają do nas młodzi pacjenci z zawałami i powikłaniami serca np. po infekcjach grypowych, które zaniedbały tę sytuację. Młodzi pacjenci pojawiają się w naszych warunkach. To jest również grupa pacjentów narażonych na przewlekły stres. Należy rozróżnić ostrą reakcję stresową na daną sytuację, będącą fizjologiczną formą naszego dostosowania się, wręcz pozytywną w takiej sytuacji, od narażenia na permanentny, przewlekły stres, który jest tą niekorzystną formą, wpływającą na cały nasz organizm, nie tylko układ sercowo-naczyniowy, ale też inne nasze narządy.

### **Czy my sami pracujemy na te problemy np. przez złą dietę, otyłość itd.?**

Niewątpliwie, tak. Co prawda mamy czynniki niemodyfikowalne, na które nie mamy wpływu, takie jak wiek, płęć męska do pewnego okresu życia. Na pewno możemy zmienić nasze zachowania na prozdrowotne i możemy modyfikować czy usuwać czynniki ryzyka, w tym stres emocjonalny, sytuacje stresowe, które mogą rzutować. Z drugiej strony zwiększać częstotliwość tych pozytywnych czynników jak np. zwiększona aktywność fizyczna, dbanie o higienę całego organizmu związaną z odpowiednim żywieniem, aktywnością życiową i higieną psychiczną.

### **Ale jak możemy walczyć ze stresem? Trudno na przykład przeciw zwolnić się z pracy.**

Oczywiście łatwo doradzać. Dziś wszyscy jesteśmy narażeni, podobnie pracujemy, żyjemy intensywniej, jesteśmy nastawieni na karierę, na sukces. Niestety, takie osoby, w pewnym momencie, mogą sobie nie radzić z tym obciążeniem i to może rzutować na ich kryzys czy przekładać się na powikłania, o których powiedziałem. Na pewno powinniśmy znaleźć czas dla siebie i swojego zdrowia. Wiemy, że pewne aktywności fizyczne jak joga, zdrowe żywienie, robienie sobie przyjemności w sposób jaki lubimy, ale także umiejętność odpoczynku. Bo my nie umiemy odpoczywać. Zazwyczaj jak mamy urlop i czas dla siebie oraz rodziny to jesteśmy na nim tylko w połowie, w drugiej połowie nadal jesteśmy w pracy. To są elementy, które mogą wpływać na nasze życie.