

Στεφανιαία νόσος και η σχέση της με το άγχος

Το Ψυχολογικό στρες και Καρδιαγγειακές Παθήσεις

Η ιδέα ότι τα συναισθήματα συμβάλλουν στην καρδιακή νόσο έχει μια μακρά ιστορία. Τον 18ο αιώνα ο *John Hunter*, Σκωτσέζος ανατόμος και χειρουργός, δήλωσε: «Η ζωή μου είναι στα χέρια του κάθε καθάρματος που επιλέγει να με πειράξει ή ενοχλήσει». Πέθανε από καρδιακή προσβολή, αφού έχασε την ψυχραιμία του σε μια συνεδρίαση της επιτροπής στην ιατρική σχολή του. Ο William Osler, ένας Καναδός γιατρός με δεσπόζουσα θέση στην αγγλοσαξονική ιατρική περιέγραψε ένα τυπικό ασθενή με καρδιακή νόσο ως «ένα έντονο και φιλόδοξο άνθρωπο», δηλαδή, μια έγκαιρη αναγνώριση της προσωπικότητας τύπου A. Σήμερα αν ρωτήσετε τους επιζώντες από **έμφραγμα μυοκαρδίου** καθώς σκέφτονται τι μπορεί να προκάλεσε τη καρδιακή προσβολή, το 70% αυτών πιστεύουν ότι το στρες εμπλέκεται.

Στην ιατρική, το άγχος είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα παράπονα των ασθενών. Στην καρδιολογία, οι αναφορές για το στρες αναλαμβάνουν ιδιαίτερη θέση, διότι οι δεσμοί μεταξύ του εγκεφάλου και της καρδιάς είναι ισχυροί. Το ψυχολογικό στρες συμβαίνει όταν ένα άτομο αντιλαμβάνεται ότι οι περιβαλλοντικές απαιτήσεις υπερβαίνουν των ικανοτήτων του. Το στρες μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους. Ο τρόπος που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι τις απαιτήσεις αυτές θα εξαρτηθεί από τον τρόπο που σκεφτόμαστε, την προσωπικότητα μας και τις προηγούμενες εμπειρίες της ζωής μας, κλπ.

Η **στεφανιαία νόσος (ΣΝ)** αποτελεί μία από τις πιο θανατηφόρες ασθένειες που παρουσιάζει κινδύνους για την υγεία της ανθρωπότητας στην εποχή μας. Οι παγκόσμιες στατιστικές σχετικά με την είδηση του επιπολασμού της στεφανιαίας νόσου σε όλο τον κόσμο φαίνεται να είναι πολύ υψηλές και συνεχώς αυξάνονται. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, εκτιμάται ότι 17,5 εκατομμύρια άνθρωποι πέθαναν από καρδιαγγειακή νόσο το 2005, αντιπροσωπεύοντας το 30% του συνόλου των παγκόσμιων θανάτων. Από αυτούς τους θανάτους 7,6 εκατομμύρια οφείλονταν σε καρδιακές προσβολές και 5,7 εκατ. ευρώ, λόγω εγκεφαλικού επεισοδίου. Περίπου το 80% αυτών των θανάτων συνέβησαν σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος. Αν οι σημερινές τάσεις συνεχιστούν στον ίδιο ρυθμό, εκτιμάται πως μέχρι το 2015 περίπου 20 εκατομμύρια άνθρωποι θα πεθάνουν από καρδιαγγειακή νόσο - κυρίως από καρδιακές προσβολές και εγκεφαλικά επεισόδια.

Στρες και Καρδιακές Παθήσεις

Το στρες μπορεί να επηρεάσει την καρδιά μέσω:

- Αύξηση της αρτηριακής πίεσης
- Αύξηση της κακής χοληστερόλης
- Επηρεάζει την πήξη του αίματος κάνοντας θρόμβους
- Αύξηση των επιπέδων των ορμονών του στρες στο σώμα (αδρεναλίνη)
- Υψηλότερα επίπεδα παχυσαρκίας

Τύπος Προσωπικότητας και Καρδιακές Παθήσεις

Α τύπος Προσωπικότητας

- Φιλοδοξία
- Ανυπομονησία
- Αντιπαλότητα
- Επιθετικότητα
- Αυξημένη προσοχή
- Ευερεθιστότητα
- Θυμός
- Γρήγορη ομιλία

Ο **Α τύπος προσωπικότητας** περιγράφει μια χαρακτηριστική συμπεριφορά στρατηγικής αντιμετώπισης σε καταστάσεις άγχους. Υπάρχει υποψία ότι άτομα με αυτό τον τύπο προσωπικότητας έχουν τη μεγαλύτερη ευπάθεια σε ασθένειες του κυκλοφορικού συστήματος.

Στρες και Στεφανιαία Νόσος

Το *άγχος* συνδέεται στενά με τη στεφανιαία νόσο. Ειδικότερα, το ψυχολογικό στρες είναι συχνά μια σοβαρή αιτία για τη στηθάγχη και μπορεί να επιδεινώσει ειδικά τη στεφανιαία νόσο. Επιπλέον, ο θυμός και η εχθρικήτητα έχουν επίσης αποδειχθεί ότι επηρεάζουν αρνητικά και συνδέονται με την άσχημη κυκλοφορία του αίματος, επισημαίνοντας τη σημασία αυτών των φαινομένων για την αιτιολογία της στεφανιαίας νόσου. Ωστόσο, και άλλες μορφές του άγχους έχουν επιπτώσεις: το συμπεριφορικό/ψυχοκοινωνικό στρες έχει αποδειχθεί ότι συμμετέχει στην ανάπτυξη της στεφανιαίας νόσου και το αποτέλεσμα αυτό μπορεί να συνδέεται με την νευροενδοκρινική διαμεσολάβηση

Στρες και Αρρυθμία

Η **αρρυθμία** συχνά σχετίζεται με το άγχος. Για παράδειγμα, το στρες αυξάνει άμεσα τον καρδιακό ρυθμό και προκαλεί αλλαγές στην αντίδραση αυτού. Στο σύνολό, το άγχος συμβάλλει στην εμφάνιση, ανάπτυξη και εξέλιξη μιας ποικιλίας καρδιαγγειακών παθήσεων. Ειδικότερα, οι ψυχικοί και οι ψυχο-κοινωνικοί στρεσογόνοι παράγοντες έχουν προφανώς μια βαθιά επίδραση στο κυκλοφορικό σύστημα. Ατομικές διαφορές μπορούν να διαδραματίσουν ακόμη ένα σημαντικό ρόλο, αφού η ευαισθησία και η αντίδραση του κάθε ατόμου δείχνουν να επηρεάζουν. Ωστόσο, η δραστηριότητα του Συμπαθητικού Νευρικού Συστήματος αποτελεί προφανώς ένα κρίσιμο κρίκο, μια κρίσιμη επίδραση της απάντησης στο στρες και ενδεχομένως να υποστεί φθορά επηρεάζοντας το καρδιαγγειακό σύστημα..

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία

Dimsdale, J. E. (2008). Psychological Stress and Cardiovascular Disease. *Journal of the American College of Cardiology*, 51(13), 1237-1246.

Esch, T., Stefano, G. B., Frichione, G. L. & Benson, H. (2002). Stress in cardiovascular diseases. *Med Sci Monit*, 8(5), 93-101.

Johnston, D. W. (2007). Emotions and the heart: psychological risk factors for cardiovascular disease. *The European Health Psychologist*, 1, 9-11

ΠΑΩΜΑΡΙΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ