Stress & CHỨNG ĐỘT QUỴ

KHOA HỌC ĐÃ CHỨNG MINH RẰNG, CHẲNG RIÊNG GÌ CÁC BỆNH NHƯ HUYẾT ÁP CAO, LAO PHỔI HAY TIỂU ĐƯỜNG... MÀ NGÀY NAY NGAY CẢ HÀNH VI ĐỐI PHÓ VỚI NHỮNG CĂNG THẲNG TRONG CUỘC SỐNG NHƯ LỐI SUY NGHĨ, CẢM GIÁC VÀ HÀNH ĐỘNG CỦA CON NGƯỜI CŨNG CÓ THỂ PHÁ VỠ... TRÁI TIM. CÁC NHÀ KHOA HỌC ĐÃ ĐẶT CÂU HỎI: TẠI SAO CÓ RẤT NHIỀU NGƯỜI KHÔNG HÚT THUỐC LÁ, KHÔNG BỊ HUYẾT ÁP HAY CHOLESTEROL CAO, NHƯNG VẪN BỊ ĐỘT QUỴ?

Trái tim bị "sốc"!

Báo chí y học quốc tế thời gian qua luôn "nóng" lên với những công trình nghiên cứu về mối liên quan giữa bệnh tim và hiện tượng stress. Các kết quả nghiên cứu đã chứng minh rằng không chỉ có các nguyên nhân sinh lý, mà cả stress (căng thẳng thần kinh) cũng ảnh hưởng nghiêm trọng tới hệ tim mạch. Số liệu thống kê cho thấy trong tháng sau ngày Mỹ tấn công Irắc, những trường hợp rối loạn nhịp tim nguy hiểm ở những bệnh nhân tim mạch tại Thủ đô Bát-đa tăng gấp đôi hay sau vụ động đất lớn ở Tứ Xuyên (Trung Quốc) mới đây, số ca nhập viện do đột quỵ cũng tăng vọt. Thậm chí, hôn nhân tan vỡ đôi khi cũng khiến trái tim, theo đúng nghĩa đen, bị phá vỡ.

Thêm vào đó, những nghiên cứu mới cũng cho thấy rằng căng thẳng trong công việc và những mối quan hệ "xấu" đã đặt con người vào những rủi ro ngày càng tăng nguy cơ bị mắc bệnh tim. Trong một công trình đăng trên Tạp chí của Hiệp hội Y học Mỹ, các nhà nghiên cứu ở Quebec khẳng định rằng những bệnh nhân đột quỵ lần đầu, sau khi trở lại với công việc thường xuyên bị rơi vào trạng thái stress, nguy cơ bị đột quỵ lần thứ hai cao hơn hẳn những người thoải mái trong công việc. Trong một nghiên cứu khác công bố trên Tạp chí Archives of Internal Medicine số tháng 10/2007, các nhà nghiên cứu ở Đại học London đã chứng minh rằng những người có cuộc sống tình yêu mãnh liệt thường mang nguy cơ mắc bệnh tim cao gấp 34% so với những người có cuộc sống riêng tĩnh lặng. Những xúc cảm trong các cuộc hôn nhân căng thẳng có thể gây ra những tổn hại tích tụ tới các cơ quan và tế bào trong cơ thể, làm sức khỏe con người giảm sút, kiệt quệ.

Từ những nghiên cứu trên, Tiến sĩ Kristina Orth-Gomer, người đã 25 năm nghiên cứu stress và bệnh tim

mạch và hiện đang làm việc tại Viện Karolinksa ở Thụy Điển, nhấn mạnh rằng các bác sĩ cần phải đưa cả chẩn trị stress vào lộ trình chăm sóc bệnh nhân tim mạch, đồng thời nhận thức rằng stress thường xuyên được xem như điểm báo trước của bệnh tim. Chẳng hạn, nếu một phụ nữ phàn nàn đau ngực, nhưng chỉ cảm thấy điều đó khi bị ức chế, thì bác sĩ nên hiểu những suy nghĩ của bệnh nhân như nhân tố gây bệnh.

Trái tim cũng Strees

Khoa học đã khẳng định, bất cứ điều gì tạo nên những rối loạn tâm lý, xáo trộn tình trạng sức khoẻ đều gọi là stress. Với y học hiện đại thì càng ngày hiện tượng stress càng được đề cập thường xuyên do con người càng phải chịu tác động của nhiều loại căng thẳng như: nhịp độ làm việc, mâu thuẫn trong gia đình, thảm họa thiên tai... Tuy vậy, stress có gây bệnh hay không còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố phức tạp như tính chất gây bệnh của stress và sức chống đỡ của mỗi cá nhân. Stress gây bệnh thường là những stress mạnh và cấp diễn, gây xung đột nội tâm làm cho cá nhân không tìm được lối thoát như khi người thân đột ngột qua đời, tổn thất về kinh tế nặng nề... Kết quả một nghiên cứu đăng trên Tạp chí của Hiệp hội Y học Mỹ cũng cho thấy, những người có phản ứng tích cực, thích nghi tốt với quá trình chữa trị bệnh sẽ có khả năng miễn dịch tốt, còn những người không thể đối mặt với bệnh tật sẽ có tỷ lệ tử vong cao dù được chăm sóc trong điều kiện y tế tốt.

Nguy cơ đột quỵ ở những người bị stress là do phản ứng với những căng thẳng thần kinh kéo dài đòi hỏi lượng hoóc môn và năng lượng từ chất béo ít hơn, nhưng lại liên tục. Tuy nhiên, cơ thể phản ứng trước các căng thẳng về tinh thần hay thể chất là như nhau. Do đó, lượng hoóc môn và chất béo được huy động trong những căng thẳng không được tiêu thụ hết và dẫn tới tình trạng tăng huyết áp, nhịp tim quá mức cần thiết. Điều này dẫn tới rối loạn về huyết động, làm áp lực tại thành động mạch tăng lên, đặc biệt có thể xảy ra ở mạch vành, gây tổn thương nội mạc thành mạch và làm cho thành mạch dày lên, gây tắc mạch vành.

Hơn nữa, chính những hoóc môn tiết ra do stress cũng có thể gây co nhỏ thành mạch, làm máu lưu thông qua mạch vành giảm, gây thiếu máu cục bộ cơ tim. Về lý thuyết, sự thiếu máu cục bộ cơ tim đi kèm với những hoạt động thể lực gắng sức sẽ gây ra cơn đau thắt ngực. Song đôi khi ở một số căng thẳng về tinh thần, quá trình thiếu máu cục bộ cơ tim có thể diễn ra "lặng lẽ", dễ dẫn tới tử vong vì cá nhân không thấy đau ngực nên không nghỉ ngơi và uống thuốc.

Ngoài bệnh tim, stress còn gây ra rất nhiều bệnh nguy hiểm khác như đẩy nhanh quá trình lão hóa, nguy cơ cao gây ung thư, parkinson, phổi, rối loạn tiêu hoá… Người mắc stress cũng dễ bị tai nạn nghề nghiệp hoặc có hành vi tự tử. Vì vậy, phương pháp xả stress hữu hiệu nhất là thường xuyên tập thể dục để giúp tim mạch khỏe và giải phóng mọi áp lực cho tinh thần.

>> HUỲNH HẠNH
ĐH Y Hà Nội (Theo Time & Livescience)