

Ürəyinizin əsas düşməni

Əsəbiləşdikdən sonrakı ilk iki saat içində infarkt keçirmə riski beş dəfə artır

"Ürəyimizin əsas düşməni nədir" sualına "stress" cavabını versək, yanılıyıq. Stress deyimiz zaman insanların çoxu əsəbiləşməni nəzərdə tutsalar da, əslində bu, geniş anlayışdır. Stress bədənimizin daxili və xarici qıcıqlara qarşı verdiyi reaksiyadır. Stress fizioloji və psixoloji olmaq üzrə iki yere bölünür.

Mən bu yazımda sizi psixoloji və ya emosional stressin ürəyiniz üçün nə dərəcədə təhlükəli olduğu haqqında məlumatlandıracağam. Çox incəliyə girməyərək daha sadə şəkildə demək istəyirəm ki psixoloji və ya emosional stress dedikdə ən sadə şəkildə desək, əsəbiləşmə, hirsələnmə və ya hiddətlənmə, qorxu, depressiya, həyəcan, təşviş, əndişə, nigranlıq, psixi gərginlik, dilxorçuluq, qanıqaralığ, kefin pozulması və sairə kimi emosional vəziyyətlər və ya hallar nəzərdə tutulur.

Təəssüf ki, elə bir dünyada yaşayırıq ki stresssiz bir həyat və ya yaşam tərzini mümkün deyil. Müharibələr, terror aktları, təbii fəlakətlər, siyasi və ya iqtisadi böhranlar, iş yerində və ya ailə içindəki ziddiyyətlər və ya münaqişələr, səhiyyə problemləri və sairə ən önəmli stress səbəbləridir. Gündəlik həyatımızın hər hansı bir anında məruz qaldığımız psixoloji travma sağlamlığımız üçün o cümlədən ürək-damar sağlamlığımız üçün çox ciddi bir təhdiddir. Həm kəskin stress (yəni ani başlayan və ya qısa müddətli) həm də xroniki (yəni uzun müddətli ki var olan) stress bir insanın infarkt keçirməsinə və ya anidən ölməsinə səbəb ola bilər. Infarkt keçirən insanların çoxunda da stress və ya stresli həyat təzi çox sıx görülür. Stress və ya stresli həyat təzi bir insanda infarktı tətikləyən ən önəmli faktorlardandır. Stress və ya stresli həyat təzi işini, peşəsini və ya məşğuliyyətini itirən, maddi problemləri olan insanlarda, boşanan və ya ayrılan, özündə və ya ailə üzvlərinin hər hansı birində ciddi bir xəstəlik ortaya çıxan və ailə üzvlərinin hər hansı birini öldürən insanlarda daha da sıx müşahidə edilir.

HİRSİLİK VƏ ƏSƏBİLİK

Cəmiyyətdə və ya ətrafımızda hər hansı bir səbəbdən ötrü tez-tez əsəbiləşən və ya hirsələnən insanlarla çox rastlaşırıq. Ancaq araşdırmalar bu xüsusiyyətə sahib insanlarda ürək-damar xəstəliklərinin daha çox ortaya çıxdığını, daha çox infarkt keçirdiklərini, ölümlərinin daha çox olduğunu göstərdi. Əsəbilik hər yaşda olduğu kimi, xüsusi ilə də cavan yaşlardakı insanların infarkt keçirməsinə səbəb olur. Məsələn, 1055 cavan tibb tələbəsi üstündə aparılmış bir araşdırma nəticəsində məlum oldu ki, yüksək dərəcədə əsəbi olan tələbələr daha aşağı dərəcədə əsəbi olan tələbələrə nisbətən cavan yaşlarda (55 yaşından öncə) daha çox infarkt keçirirlər. Maraqlı olan odur ki bu xüsusiyyətə sahib insanlar daha çox əsəbi olmadığı vaxtlarda infarkt keçirirlər. Ancaq bir insan əsəbiləşmə anında da infarkt keçirə bilər. Sizə maraqlı bir fakt deyim. Infarkt keçirən insanların 2.5 faizi infarktdan iki saat əvvəl ciddi şəkildə əsəbiləşmiş olur. Bu insanların 25 faizi ailə içi problemlərə, 22 faizi işə işlə əlaqəli problemlərə görə əsəbiləşirlər. Xüsusiylə də əsəbiləşdikdən sonra ilk iki saat içində infarkt keçirmə riski beş qat artır.

TƏŞVİŞ, ƏNDİŞƏ, HƏYƏCAN VƏ NİĞARANÇILIQ

Şəkər xəstəliyi və ürək-damar xəstəliyi olmayan 735 sağlam kişi üstündə 12 il boyunca aparılmış bir araşdırma nəticəsində məlum oldu ki təşvişli, əndişəli, həyəcanlı və nigranlıq insanlar daha çox infarkt keçirirlər.

TƏBİİ FƏLAKƏTLƏR ÜRƏYİMİZ ÜÇÜN DƏ FƏLAKƏT OLA BİLİR

İnsanların ətraf mühitə və təbiətə etdiyi mənfi təsirin nəticəsində ortaya çıxan və son illərdə get-gedə artan təbii fəlakətlər nəinki maddi və mənəvi, hətta çox böyük psixoloji və emosional problemlərə səbəb olur. İnsanlarda ortaya çıxan bu emosional problemlər sağlamlığımızı və o cümlədən ürək sağlamlığımızı çox böyük təsir edir. Təbii fəlakətlərin o fəlakətlərlə üzleşən insanlarda infarkt keçirmə riskini artdırtdığını göstərən bir çox misal çəkilə bilər. Məsələn,

həyatlarına son qoymur, həm də sağ qalanlarda ciddi psixoloji problemlərə səbəb olur. Ortaya çıxan stress, psixoloji travma istər-istəməz insan sağlamlığına o cümlədən ürək sağlamlığına çox pis təsir edir. Məsələn statistik araşdırmalar zamanı məlum oldu ki 1991-ci ildə baş vermiş birinci körfəz müharibəsi ərafında infarkt keçirən insanların sayı digər vaxtlara nisbətən önəmli dərəcədə çox olub. Daha yaxın tarixə nəzər yetirək. 2001-ci ilin sentyabrın 11-də Dünya Ticarət Mərkəzində həyata keçirilən terror aktından sonra həmin mərkəzin 50 mil (80.4672 km) radiusu boyunca ətrafındakı ərazidə 60 gün içərisində infarkt keçirənlərin sayı terror aktından əvvəlki 60 gün içində infarktdan ölənlərin sayına nisbətən 49 % artıb.

DEPRESSİYA

Depressiyanın infarkta, ürək-damar xəstəliyinə və ya ani ölmə səbəb olduğu aparılmış bir çox araşdırmalarla sübuta yetirilib. 50-79 yaş arası 93 000 sağlam qadın üstün-



1981-ci ildə Afinada baş vermiş zəlzələdən sonra 5 gün içində ürək mənşəli ölümlərin sayı digər günlərlə müqayisədə önəmli dərəcədə çox olub. Buna bənzər şəkildə 1994-cü ildə Los-Ancelesdə baş vermiş zəlzələdən sonra infarkt keçirən və ya anidən ölənlərin sayına nisbətən çox olmuşdu. Bir başqa araşdırma nəticəsində məlum oldu ki, Yaponiyada Avaji şəhərində baş vermiş Hanshin zəlzələsindən sonrakı 6 həftə içərisində infarkt keçirən və anidən ölənlərin sayı əvvəlki ilin həmin günləriylə müqayisədə daha çox olub. Ayrıca, aparılan araşdırmada zəlzələdən 1-2 həftə sonra onun episentrinə yaxın ərazilərdə yaşayan insanların qan təzyiqlərinin və qanın laxtalanma qabiliyyətlərinin müvəqqəti olaraq artdığı məlum olub. Sadəcə zəlzələlər deyil, başqa təbii fəlakətlərdən sonra da insanların infarkt keçirmə riski artır. Məsələn, Massachusettsdə 1974-1978-ci illər arasında altı fərqli zamanlarda ortaya çıxan qar-qovğun fırtınası sonrakı 8 gün içərisində infarktdan və ürək-damar xəstəliyindən ölənlərin sayı, sonrakı həftələrdə ölənlərin sayı ilə müqayisədə 22 % daha çox olub.

MÜHARİBƏLƏR VƏ TERROR AKTLARI

Savaşların, müharibələrin və terror aktlarının insanların və cəmiyyət üçün nə dərəcədə böyük fəlakət olması haqqında danışmağa ehtiyac yoxdur. Müharibələr təkə insanların

də 4 il boyunca aparılmış bir araşdırma nəticəsində məlum oldu ki, depressiyalı qadınların infarkt keçirmə və anidən ölmə riski depressiyası olmayan qadınla nisbətən daha yüksəkdir. Ayrıca ilk dəfə infarkt keçirən insanlarda depressiya çox sıx görünür. Depressiyanın ağırlıq dərəcəsi artdıqca ürək-damar xəstəliyinə tutulma və infarkt keçirmə riski də bir o qədər artır.

ÖNƏMLİ BİR TƏHLÜKƏ: NƏQLİYYAT GURULTUSU

Ürək sağlamlığınız üçün önəmli bir təhlükə də nəqliyyat gurultusudur. Maşın və ya təyyarə gurultusunun hipertoniyaya xəstəliyinə, ürək-damar xəstəliyinə və infarkta səbəb olduğunu artıq bilirik. Gurultunun daha bariz şəkildə eşidildiyi bölgələrdə, yəni avtomobil yolu kənarında və ya yaxınlığında və ya hava limanında daha yaxın bölgələrdə yaşayan insanlarda ürək-damar xəstəliyi və infarkt riski inanılmaz dərəcədə daha çox olur. Bu realıq aparılan bir çox araşdırmalarla sübuta yetirilib. Bunun əsas səbəbi gurultunun bizim sinir sistemimizə mənfi təsir göstərməsidir. Çünki gurultunun özü də bir stress qaynağıdır. Ona görə də mümkünsə avtomobil yolu kənarında və ya yaxınlığında və ya hava limanında daha yaxın bölgələrdə yaşamamağa çalışın. Avtomobildən söz açılışqən, iş dönüşü və ya işə gedərkən avtomobil tıxaclarında qalmaq infarkt keçirməyə səbəb ola bilər. Məsələn, infarkt keçirən 691 insan üzər-

Həkim yazır



Uzm. Dr. Yalçın Velibey
Kardiologiya Uzmanı

aparılan bir araşdırma zamanı məlum olub ki infarkt keçirənlərin 12 faizi infarktdan 1 saat əvvəl avtomobil tıxacında imişlər. Bunun ən önəmli səbəbi uzun müddət tıxacda qalmanın səbəb olduğu şiddətli stressdir. Odur ki avtomobil tıxaclarında qaldığınız zaman mümkün olduqca rahat olmağa çalışın, əsəbiləşməyin və psixoloji olaraq gərgin olmağa çalışın.

STRESS NİYƏ İNFARKTA SƏBƏB OLUR?

Psixoloji və ya emosional stress sinir sistemi vasitəsilə nəbzimizi sürətləndirir və qan təzyiqimizi qaldırır. Stress ayrıca qanın laxtalanma qabiliyyətinin artmasına da səbəb olur. Nəticədə bütün bu proseslər həm ürəyin iş yükünü artırır, həm də ürəyi qidalandıran damarların tıxanmasına gətirib çıxarır. Ayrıca stress nəticəsində ürəyi qidalandıran damarların tac arteriyalarda spazm (damarın büzülməsi) ortaya çıxır. İstənməyən bu proseslər insanda ürək-damar xəstəliyinin ortaya çıxmasına və infarkta səbəb olur.

STRESSLƏ MÜBARİZƏDƏ HƏKİM DƏSTƏYİ

Səbəbi nə olursa-olsun, streslə mübarizədə psixiatr və ya psixoloq dəstəyi çox önəmlidir. Təəssüf ki insanların çoxu müəyyən səbəblərdən psixiatr və ya psixoloq tərəfindən müayinə olunmaq istəmir və ya onların müəyyən elədiyi dərmanları içmək istəmir.

STRESSLƏ MÜBARİZƏNİN SƏDƏ YOLLARI DA VAR

Streslə mübarizə aparmaq üçün, həmişə zaman dərman içmək də şərt deyil. Gündəlik həyatda görcəyiniz bəzi tədbirlər stressə qarşı mübarizədə ən azı dərmanlar qədər effektivdir. Məsələn, bunlardan ən önəmli idmanla məşğul olmaqdır. İdmanla məşğul olduğunuz zaman beyninizdən qana "xoşbəxtlik hormonu" da adlandırığımız endorfin hormonu ifraz olunur. Endorfin əslində ağrıkesici hormondur və ağrıkesici gücü morfindən 30 qat daha çoxdur. Ancaq endorfinin digər ən önəmli xüsusiyyəti insanda psixoloji olaraq rahatlama yaratmasıdır. Endorfin sizin psixoloji olaraq özünüzü daha yaxşı hiss etməyimizə səbəb olur. Xüsusi ilə də stressli dönmə keçirirsinizsə o dövrlərdə idmanla məşğul olmanız stressin sağlamlığınıza elədiyi təsiri minimuma endirərək o dönmə daha sürətli şəkildə atlatmağımıza kömək edir. Stresslə mübarizədə çox effektiv olan metodlardan biri də yoqa və ya digər meditasiyonlarla məşğul olmaqdır.

NƏTİCƏ

Gündəlik həyatımızın hər hansı bir anında məruz qaldığımız psixoloji travma sağlamlığımız üçün o cümlədən ürək-damar sağlamlığımız üçün çox ciddi bir təhdiddir. Buna görə də səbəbi nə olursa-olsun stresslə mübarizə aparmaq sağlamlığımızıza əlaqəli olaraq ortaya çıxma biləcək problemlərin qarşısını alınması üçün çox önəmlidir.