



پیشگیری از بیماریهای قلب و عروق (۱۱)

تنش ها

با مقدمه:

دکتر باقر لاریجانی

گرد آوری و تألیف:

دکتر حسین فخر زاده

مریم قادرپناهی

دکتر مصطفی مفیدی

دکتر حدیث صبور

توضیح تصویر روی جلد: عکس روی جلد شرایطی را به تصویر می کشد که می تواند در فردی ایجاد استرس نماید و حال آنکه در فردی دیگر عامل لذت و شادایی باشد.

سرشناسه: فخرزاده، حسین، ۱۳۲۹ -

عنوان و نام پدیدآور: پیشگیری از بیماری‌های قلب و عروق: تنش‌ها/ تألیف حسین فخرزاده، با همکاری مریم قادریناهی، مصطفی مفیدی. حدیث صبور: [به سفارش] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم.

مشخصات نشر: تهران: ویتا، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۱۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۹۷-۵۲-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: قلب - بیماری‌ها - پیشگیری

موضوع: قلب - بیماری‌ها - عوامل مخاطره‌انگیز

موضوع: دستگاه گردش خون - بیماری‌ها - جنبه‌های روان‌تنی

موضوع: فشار روانی

شناسه افزوده: قادریناهی، مریم، ۱۳۵۸ -

شناسه افزوده: مفیدی، مصطفی، ۱۳۲۰ -

شناسه افزوده: صبور، حدیث، ۱۳۵۰ -

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی تهران، پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم

رده بندی کنگره: RC ۶۸۱.۳۲ ۹۳ ۱۳۹۰

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۶۱۳۲

تاریخ درخواست: ۱۳۹۰/۰۲/۰۴

تاریخ پاسخگویی: ۱۳۹۰/۰۲/۱۱

کد پیگیری: ۲۳۱۵۲۰۴

نام کتاب:	پیشگیری از بیماری‌های قلب و عروق: تنش‌ها
گردآوری و تألیف:	دکتر حسین فخرزاده، مریم قادریناهی، دکتر مصطفی مفیدی، دکتر حدیث صبور
ناشر:	ویتا
مدیر اجرایی:	آزاده هاشمی
نویت چاپ:	ویرایش اول، چاپ اول ۱۳۹۰
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	سعید دانش
بها:	۳۹۰۰۰ ریال

پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، خیابان کارگر شمالی، بیمارستان دکتر شریعتی، طبقه پنجم، کد پستی: ۱۴۱۱۴، تلفن: ۸۸۲۲۰۳۷-۸، نمابر ۸۸۲۲۰۵۲، پست الکترونیک: emr@tums.ac.ir

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۹۷-۵۲-۷

ISBN: 978-964-2997-52-7



مقدمه

مدتهاست که توجه دانشمندان به بررسی اثرات تنش (استرس) بر بیماری قلبی معطوف شده است؛ به گونه ای که دو فرضیه در این مقوله مطرح می باشد. اول اینکه تنش بتواند به عنوان عاملی مستقل، زمینه ساز بیماری قلبی گردد؛ دوم اینکه تنش، مشکلات و رفتارهای مرتبط با آن با تقویت عوامل خطر تأیید شده بیماری قلبی (همچون پرفشاری خون، چاقی و یا عادات نامناسب رژیم غذایی) بتواند موجبات ابتلا به بیماری قلبی را فراهم نماید.

نکته بارز این است که اثر تنش مزمن بر روح، روان، بدن و قلب چنان مخرب است که نیازمند توجهات ویژه در حد عوامل خطر اثبات شده قلبی مانند پرفشاری خون و سطح بالای کلسترول خون می باشد. به این ترتیب دستیابی به روشهایی سالم جهت مدیریت تنش روزانه به برخورداری از زندگی بهتر و قلبی سالمتر کمک می کند.

تنش از چندین طریق بر سیستم قلبی - عروقی اثر می گذارد:

ضربان قلب را افزایش می دهد؛ سرعت جریان خون را زیاد می کند، فشار خون را بالا می برد، چربی ها را جهت تأمین انرژی وارد جریان خون می کند و سطح کلسترول و تری گلیسرید خون را افزایش می دهد. تحت شرایط مزمن تنش و استرس، آزادی مداوم کورتیزول به ذخیره چربی در بدن (اغلب در شکم) کمک می کند.

با گذشت زمان، پاسخهای روانی به تنش صدماتی را به سیستم قلبی - عروقی وارد می کند، به عنوان مثال:

الف) در نتیجه افزایش ضربان قلب، ممکن است آریتمی خطرناک قلبی حادث شود یا اینکه خود عضله قلب دچار مشکلاتی شود.

ب) با افزایش فشارخون، سیستم قلبی - عروقی می تواند همه مشکلات مرتبط معمول با پرفشاری خون شامل افزایش خطر برای بیماری قلبی و سکته مغزی را تجربه کند.

ج) افزایش سطح کلسترول و تری گلیسرید خون، پتانسیلی را برای تصلب شرایین با پلاک با مرور زمان بوجود می‌آورد.

د) ذخیره چربی در شکم در شکل سیبی شکل، مشخصه سندرم متابولیک است و به عنوان عامل خطری برای بیماری قلبی تلقی می‌شود.

اگرچه نقش استرس در بروز یا تثبیت حوادث قلبی - عروقی و فرآیند شکل گیری عوامل خطر ساز آن به نظر کلیه متخصصین امر بارز و آشکار است، با این حال این مقوله کمتر با روشهای علمی تبیین شده است. همکاران پژوهشگری که زحمت تدوین این کتاب را کشیده اند، تلاش کرده اند منبع اطلاعاتی مفیدی را در مورد نقش تنش ها در شکل گیری بیماری های قلب و عروق به زبان فارسی فراهم نمایند. در عین حال جهت غنی کردن مقولات مطرح شده، سه مبحث مهم و مرتبط با مباحثی نقش استرس در بیماری های قلبی - عروقی که توسط همکار گرامی جناب آقای دکتر مصطفی مفیدی تهیه شده است نیز به متن کتاب افزوده شده است.

ضمن قدردانی از تلاش همه همکارانی که در تهیه و نشر این کتاب سهم بوده اند، امیدوارم مطالعه آن نقشی در کاهش بروز بیماریهای قلبی و عروقی در جامعه ایفا کند.

دکتر باقر لاریجانی

رئیس پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم

دانشگاه علوم پزشکی تهران

فهرست

فصل اول / الگوهای ناسازگاری روانی - اجتماعی	شغل..... ۲۰
خلاصه..... ۱	طبقه اجتماعی..... ۲۰
مقدمه: تفاوت‌های بین انواع شخصیت‌ها..... ۲	وضعیت اجتماعی - اقتصادی..... ۲۱
الگوی ادراکی برای پژوهش‌های مربوط به تنش..... ۲	تغییرات در توزیع بیماری‌های قلبی - عروقی بین
الگوهای رفتاری مناسب..... ۳	طبقات اجتماعی..... ۲۱
الگوی رفتاری تیپ A و مشخصات وابسته..... ۳	مطالعات جدیدتر..... ۲۱
مفهوم الگوی رفتاری تیپ A..... ۳	یک ارزیابی جدید..... ۲۲
نتایج اولیه..... ۴	درآمد، تحصیلات، مرگ و میر قلبی - عروقی... ۲۲
مطالعه گروه غربی WCGS..... ۴	بی‌عدالتی (نابرابری) تحصیلی و مرگ‌ومیر کلی... ۲۳
تعدیل الگوهای رفتاری A..... ۵	شاخص‌های وضعیت اجتماعی - اقتصادی (SES) و
پیگیری طولانی مدت مطالعه WCGS..... ۶	عوامل خطر..... ۲۶
خشم و خصومت ورزی..... ۶	طبقات اجتماعی (شغلی) در اروپا..... ۲۸
استرس شغلی..... ۶	عوامل اجتماعی - روانی..... ۲۹
مفهوم فشار کاری و هم‌ارزهای آن..... ۶	نابرابری درآمد: نمایهٔ رابین هود..... ۳۰
مطالعات فشار کاری و هم‌ارزهای آن..... ۸	شرایط نمو جنینی و رشد و نمو نوزادی..... ۳۱
حمایت اجتماعی..... ۱۰	نظریه Forsdahl..... ۳۱
مفهوم و تعریف..... ۱۰	گروه Southampton..... ۳۱
نتایج مطالعات اخیر..... ۱۱	میزان مرگ موزادی و مرگ و میر قلبی - عروقی.. ۳۳
مطالعات بعدی..... ۱۲	وزن هنگام تولد و یک‌سالگی..... ۳۳
سایر مشخصات..... ۱۵	فرضیه Programming (برنامه‌ریزی) بعنوان مکانیسم
فصل دوم / شرایط اجتماعی	ایجاد بیماری..... ۳۵
خلاصه..... ۱۷	نظرات مخالف فرضیه برنامه‌ریزی..... ۳۵
مقدمه..... ۱۸	زندگی به سبک غربی و مهاجرت..... ۳۶
تغییرات فرهنگی و بیماری‌های اپیدمیک..... ۱۸	بیماری‌های ناشی از زندگی به شیوه غربی..... ۳۸
سطح جامعه..... ۱۸	تغییرات فرهنگی در آمریکایی‌های ژاپنی‌تبار..... ۳۹
پیش زمینه تصویری..... ۱۹	مناطق روستایی هندوستان..... ۴۰
محیط اجتماعی..... ۱۹	جمع‌بندی..... ۴۱
تغییرات فرهنگ..... ۱۹	
پوش فرهنگ..... ۲۰	

فصل سوم / عامل های روانی - اجتماعی

عامل های روانی - اجتماعی و خطر بیماری	۶۵
سرخرگ های اکلیلی	۴۵
الگوی رفتاری تیپ A	۴۵
خصوصیت ورزشی: ویژگی شخصی زهرآگین در	۴۶
الگوی رفتاری تیپ A	۴۸
خشم: عاطفه زهرآگین الگوی رفتاری تیپ A	۴۹
حمایت اجتماعی: ضربه گیری در برابر CHD	۵۰
افسردگی مازور و احساس غمگینی	۵۰
عواطف زمینه ساز بیماری سرخرگ های اکلیلی که	۵۰
مستقل از کارکردهای قلب رنجورند	۵۱
اضطراب: عاطفه تازه شناخته شده زمینه ساز بیماری	۵۲
سرخرگ های اکلیلی	۵۳
احساس تنگنا: رویکردی وحدت بخش به عواطف	۵۴
زمینه ساز بیماری سرخرگ های اکلیلی	۵۴
مداخلات روانی - اجتماعی	۵۴
آزمونهای بالینی در مورد بیماران قلبی	۵۴
راهنمیهایی برای چاره سازی احساس تنگنای عاطفی	۵۸
و ارتقای حمایت اجتماعی	۶۰
افسردگی، تغییر شناخت	۶۱
فعال سازی رفتاری	۶۲
اضطراب، تغییر شناخت	۶۲
تمرین رهایی از تنش	۶۳
تنفس دیافراگمی	۶۳
تنش زدایی عضلانی پیشرونده	۶۳
Progressive Muscle Relaxation (PMR)	۶۳
تنش زدایی عضلانی انفعالی	۶۳
خشم، ا. ت. ت. (احتراز، تغییر، تطبیق)	۶۴
تغییر وضعیت	۶۴
تطبیق با وضعیت (یعنی تغییر شناختی)	۶۵
کعبود حمایت اجتماعی	۶۶
تغییر شناختی	۶۶
دارو درمانی	۶۶

ضد افسردگی ها	۶۶
ضد اضطراب ها	۶۷
وقفه دهنده های بنا	۶۷
آسپرین	۶۷
تحمل	۶۷
تأثیر افسردگی بر پذیرش	۶۸
تأثیر اضطراب بر پذیرش	۶۹
انکار	۷۰
اضطراب مغرط	۷۰
تأثیر حمایت اجتماعی بر پذیرش	۷۱
حمایت اطلاع رسانی	۷۱
حمایت قابل لمس	۷۱
حمایت عاطفی	۷۲
تأثیر رابطه دکتر - بیمار بر پذیرش	۷۳
نتیجه گیری	۷۳

فصل چهارم / تنش روانی - اجتماعی و بیماری های قلبی - عروقی (مکانیسم های نورواندوکرین)

تنش روانی - اجتماعی حاد و بیماری های قلبی عروقی	۸۰
سازوکارهای پاتوفیزیولوژیک محیطی	۸۱
بیماری های قلبی - عروقی آن گاه که تنش روانی - اجتماعی استمرار یابد	۸۲
سازوکارهای پاتوفیزیولوژیک محیطی	۸۲
محور HPA در پاسخ به تنش	۸۵
برداشت کلی	۸۵
گیرنده های کورتیزول و گلوکوکورتیکوئیدها	۸۶
گلوکوکورتیکوئیدها و سرکوب ایمنی	۸۶
فرونی گلوکوکورتیکوئیدها دریافت های عصبی	۸۶
کورتیزول، جاذبی شکمی و آنروم زایی	۸۷
کورتیزول، پیری و ساینوکاین ها	۸۷
محور SNS در پاسخ به تنش	۸۷

۱۰۶..... ساز و کارهای پاتوفیزیولوژیک	۸۷..... برداشت کلی
۱۰۷..... نشانگان‌های اضطراب	۸۸..... جابه‌جایی سریع ملکول NF- κ B
۱۰۷..... سازوکارهای پاتوفیزیولوژیک	فصل شش‌م زیر مجموعهٔ ۲ Th و فروسامانی
۱۰۹..... شخصیت و ویژگیهای خصی	سلول‌های «کشندهٔ طبیعی»
۱۱۲..... سازوکارهای پاتوفیزیولوژیک	تولید نشانگان ضعف و بی‌حالی و واکنش فاز حاد
انزوای اجتماعی و محرومیت از تکیه‌گاه اجتماعی	نتایج افزایش CRP..... ۸۹
۱۱۳.....	حلقه بازدارندهٔ فعالیت SNS..... ۸۹
۱۱۷..... وضعیت اجتماعی - اقتصادی	از سامان خارج شدن SNS و HPA..... ۸۹
۱۱۸..... سازوکارهای پاتوفیزیولوژیک	دستگاه NF- κ B در پاسخ به PSS..... ۹۱
۱۱۸..... تنش مزمن و تحت حاد روزمره	برداشت کلی..... ۹۱
۱۱۹..... سازوکارهای پاتوفیزیولوژیک	فعال شدن NF- κ B و اختلال کارکرد آندوتلیالی... ۹۱
۱۲۰..... "تجمع" متغیرهای روانی - اجتماعی	حلقه خود تنظیم شوندهٔ NF- κ B..... ۹۲
۱۲۱..... سازوکارهای پاتوفیزیولوژیک	مسایل تعیین کمیت در PSS..... ۹۲
۱۲۴..... تفاوت‌ها بر حسب جنس	افسردگی و یک نمونه از PSS مزمن..... ۹۳
۱۲۸..... تنش حاد زندگی	PSS و CVD: مسألهٔ گزارش‌های متضاد..... ۹۴
۱۲۸..... سازوکارهای پاتوفیزیولوژیک	در حال حاضر در چه وضعیتی هستیم؟..... ۹۵
۱۲۹..... القای ایسکمی میوکارد	نتیجه‌گیری..... ۹۵
سازوکارهای ایسکمی میوکارد القا شده بر اثر تنش	
۱۳۳..... روانی	فصل پنجم / تأثیر عامل‌های روانشناختی بر
۱۳۷..... تشدید آرسی زایی	بیماری‌زایی بیماری قلبی - عروقی و نتایج ضمنی
۱۳۸..... تأثیرهای آندوتلیال زبان‌بار	برای درمان
۱۳۹..... تأثیرهای انعقادی	چکیده..... ۱۰۰
۱۴۱..... فزونی پاسخ‌دهندگی دستگاه عصبی سمپاتیک	عامل‌های روانی - اجتماعی و بیماری سرخرگهای
۱۴۳..... نتایج ضمنی برای درمان	اکلیلی..... ۱۰۳
	افسردگی و نشانگان‌های وابسته..... ۱۰۳