18 Ιανουαρίου 2017

Πώς το χρόνιο στρες αυξάνει τον κίνδυνο για έφραγμα και εγκεφαλικό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Επιστήμονες στις ΗΠΑ ανακοίνωσαν ότι έριξαν φως στον τρόπο που το μόνιμο στρες προκαλεί εμφράγματα και εγκεφαλικά, μια ανακάλυψη που μπορεί να βοηθήσει μελλοντικά στην πρόληψη τέτοιων περιστατικών.

Εδώ και χρόνια, οι επιστήμονες προβληματίζονταν για το πώς ακριβώς το χρόνιο στρες οδηγούσε σε καρδιαγγειακά προβλήματα. Τώρα βρήκαν ότι οι άνθρωποι με έντονη δραστηριότητα στην αμυγδαλή του εγκεφάλου, εκείνη την περιοχή που εμπλέκεται στη ρύθμιση των συναισθημάτων του θυμού, του φόβου και του άγχους, είναι πιθανότερο να αναπτύξουν καρδιαγγειακές παθήσεις και μάλιστα σε πιο νεαρή ηλικία.

Κανονικά, όταν υπάρχει μια λοίμωξη ή μια βλάβη στο σώμα, η αμυγδαλή «λέει» στο νωτιαίο μυελό να παράγει προσωρινά περισσότερα λευκοκύτταρα για να καταπολεμήσει το πρόβλημα και να αποκαταστήσει τη ζημιά. Όμως το χρόνιο

ψυχοκοινωνικό στρες, που προκαλεί μόνιμη υπερδιέγερση της αμυγδαλής, προκαλεί επίσης μόνιμη υπερπαραγωγή λευκοκυττάρων. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε φλεγμονή και σε σχηματισμό πλακών στο εσωτερικό των αρτηριών, αυξάνοντας έτσι τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον αναπληρωτή καθηγητή Αχμέντ Ταγουακόλ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ και του Γενικού Νοσοκομείου της Μασαχουσέτης, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό "The Lancet", μελέτησαν 293 ασθενείς επί σχεδόν τέσσερα έτη, στη διάρκεια των οποίων οι 22 έπαθαν έφραγμα, εγκεφαλικό, καρδιακή ανεπάρκεια και άλλα καρδιαγγειακά προβλήματα.

Μετά την παρακολούθηση του εγκεφάλου με απεικονιστικές τεχνικές, διαπιστώθηκε ότι αυτοί με την μεγαλύτερη υπερδιέγερση της αμυγδαλής, ήσαν εκείνοι με τον μεγαλύτερο καρδιαγγειακό κίνδυνο. Οι ίδιοι άνθρωποι είχαν επίσης τη μεγαλύτερη δραστηριότητα του νωτιαίου μυελού και την μεγαλύτερη φλεγμονή στις αρτηρίες τους.

«Τα ευρήματά μας φωτίζουν με μοναδικό τρόπο το πώς το στρες μπορεί να οδηγήσει σε καρδιοπάθειες. Αυτό σημαίνει ότι η μείωση του στρες μπορεί να επιφέρει οφέλη πέρα από τη βελτίωση της ψυχολογίας. Τελικά, το χρόνιο στρες θα πρέπει να θεωρηθεί σημαντικός παράγων καρδιαγγειακού κινδύνου», δήλωσε ο δρ Ταγουακόλ.

Θα χρειασθούν πάντως μεγαλύτερες μελέτες για να επιβεβαιώσουν τον συγκεκριμένο βιολογικό μηχανισμό που συνδέει το στρες με τις καρδιοπάθειες. Οι ερευνητές επεσήμαναν ότι μπορεί να υπάρχουν και άλλοι βιολογικοί μηχανισμοί που συνδέουν το στρες με τα εμφράγματα και τα εγκεφαλικά. Το κάπνισμα, η υπέρταση και ο διαβήτης είναι άλλοι γνωστοί βασικοί παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου.

Η αμυγδαλή του εγκεφάλου ονομάσθηκε έτσι από το 1819, επειδή μοιάζει με αμύγδαλο. Υπάρχουν δύο αμυγδαλές, μία σε κάθε ημισφαίριο του εγκεφάλου.

Πηγή: ikypros.com