# Od stresu do zawału

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: sobota, 05, luty 2011 00:00
Odsłony: 2540

Stresująca praca jest dla serca tak samo groźna jak wysoki poziom cholesterolu we krwi – ostrzegają amerykańscy naukowcy.

Kobiety wykonujące prace powodujące wysoki poziom stresu padają ofiarą ataku serca 88 proc. częściej od swoich koleżanek wykonujących mniej stresujące zajęcia – wynika z badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Harvarda. Badacze chcieli się dowiedzieć, jaki jest związek miedzy stresem a zapadalnością na choroby serca. Przyjęli, że stresujące stanowiska pracy to te, które wymagają wysiłku i koncentracji, a jednocześnie nie dają władzy ani możliwości wykorzystania swojej kreatywności.

Pracujące na takich stanowiskach kobiety 40 proc. częściej zapadają na choroby krążenia – dowodzą wyniki badań zaprezentowanych przez naukowców z Harvardu na zjeździe naukowym Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Według danych Towarzystwa, ryzyko wystąpienia chorób serca, zarówno u kobiet jak i u mężczyzn, zwiększają takie czynniki jak napięcia w pracy, społeczna izolacja i cechy charakteru.

Naukowcy z Harvardu przeprowadzili najdłuższe jak dotąd badania dotyczące związków pomiędzy stresem w pracy a chorobami układu krążenia. – Najważniejszy wniosek wypływający z naszych badań brzmi: stres, który dziś odczuwamy, ma długoterminowy wpływ na nasze zdrowie – powiedziała Michelle Albert, która kierowała badaniami. Albert jest profesorem na Harvard Medical School oraz kardiologiem w Brigham and Women's Hospital w Bostonie.

Autorzy badań przeanalizowali życie zawodowe 17 415 uczestniczek amerykańskiego projektu badawczego Women's Health Study, który rozpoczęto w 1991 roku, a zakończono – w 2009. Naukowcy poprosili kobiety o wypełnienie kwestionariuszy dotyczących stresu, jaki odczuwały w pracy.

W wywiadzie telefonicznym Albert stwierdziła, że prawdopodobnie najlepszymi sposobami na walkę ze stresem są aktywność fizyczna, relaks lub medytacja oraz spędzanie czasu z przyjaciółmi lub rodziną.

Albert dodała, że pracodawcy powinni być zainteresowani tworzeniem bardziej przyjaznego środowiska pracy, ponieważ zestresowani pracownicy częściej chorują i spóźniają się do pracy. Jej zdaniem lekarze powinni pytać pacjentów, czy odczuwają w pracy stres, ponieważ jego wpływ na występowanie ataków serca jest niemal tak silny, jak wysoki poziom cholesterolu we krwi. – Lekarze powinni dowiedzieć się, dlaczego pacjenci są zestresowani – powiedziała Albert. – Stres wyzwala u zwierząt biologiczną reakcję typu "walcz lub uciekaj" – dodała Albert, twierdząc, że tego typu reakcje powodują szybsze bicie serca, wyższe ciśnienie i mogą negatywnie oddziaływać na komórki serca.

Stres powoduje też wzrost poziomu hormonu zwanego kortyzonem, który zwiększa prawdopodobieństwo otyłości, jak informuje strona internetowa kliniki Mayo w Rochester w Minnesocie. Otyłość jest jednym z czynników zwiększających ryzyko chorób serca.

*Źródła: The Washington Post/Onet.pl / Autor - Elizabeth Lopatto / fot. www.sxc.hu*



Phoca PDF