

استرس

عوارض قلبی

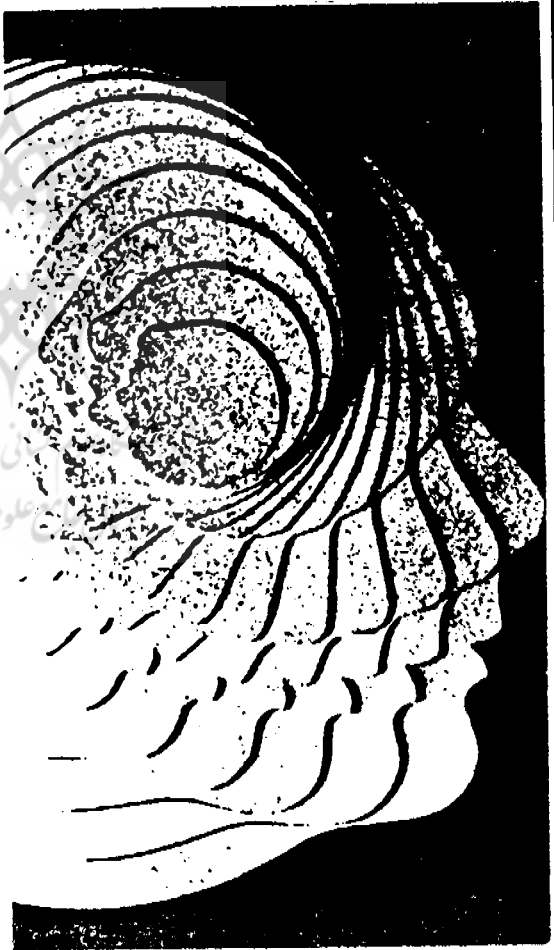
فشارخون

استرس چیست؟
تنش روانی کدام است؟
استرس و تنش روانی را چگونه می توان تعدیل نمود؟

چرا باید هریک از افراد جامعه از این پدیده شوم قرن حاضر آگاهی داشته باشد؟ نوشتاری که درپیش روی خوانندگان عزیز قرار دارد بخشی از چهار قسمت است که بتدریج در این شماره و شماره های بعد درباره فشارهای عصبی و ضربه های روانی و چگونگی پیش گیری و تا حدودی درمان آنها ملاحظه خواهند نمود. امید آنکه با آشنائی با ریشه های فشارهای عصبی و روانی و عوارض ناشی از آنها و آگاهی ارنحوه پیشگیری گامی در بهبود سلامت روان خود و جامعه و فرزندانش و خانواده برداشته باشیم.

بحث را با نقل مطلبی از روزنامه اطلاعات روز شنبه بیست و یکم خرداد ماه یکهزار و سیصد و شصت و هفت تحت عنوان " سکنه قلبی عارضه شایع درجهان سوم " آغاز می کنیم و در آنجا می خوانیم:

" کارشناسان سازمان بهداشت جهانی در پایان یک کنفرانس چهار روزه در ژنو اعلام کردند بیماری سکنه قلبی درجهان سوم به صورت یک عارضه شایع درآمد است. و تا سال ۲۰۰۰ مرگ و میر ناشی از سکنه قلبی بین ۱۵ تا ۲۵ درصد از کل مرگ و میر را درجهان سوم تشکیل می دهد. در همین قسمت اضافه شده است که علت رشد ابتلای به بیماری سکنه قلبی در جهان سوم مربوط به مصرف بیش از اندازه نمک غذاهای چرب و مشروبات الکلی و همچنین رواج اعتیاد به سیگار بوده و کارشناسان مزبور خاطر نشان کرده اند: مردم در کشورهای جهان سوم به یک روش غلط از زندگی شامل خوردن غذای



زیاد و دوری از فعالیت‌های ورزشی سازنده سوق داده شده‌اند.

این کارشناسان درعین حال وجود فشارهای عصبی ناشی از تضادهای اجتماعی کشورها درجهان سوم را یکی دیگر از دلایل رشد ابتلا به سکنه قلبی قلمداد کرده‌اند.

سارمان بهداشت جهانی در پایان بیانیه خود، خواهان بهبود تغذیه و روش زندگی در جهان سوم به عنوان علاج اصلی برای کاهش مرگ و میر ناشی از سکنه قلبی در ایرکشورها شده است. رابطه بین روان آدمی و قلب او و چگونگی تاثیر هیجان‌ات روحی بر روی کار قلب و دستگاه گردش خون موضوعی است که از قدیم به خوبی شناخته شده است و امروزه با تجربیات و مطالعات دقیق و تحقیقات، جزئیات ارتبطات روان و تن آدمی و بویژه تاثیر تضادهای درونی و روحی با فعالیت قلب و عوارض و بیماری‌هایی که از این طریق گریبان گیر افراد بشر می‌گردد روشن تر نموده است، که بعضی از آنها قابل توجه و ذکر بوده، می‌تواند برای همگان مفید باشد.

آنچه که بدان بیشتر تاءکید می‌شود اینکه اثر فشار عصبی و هیجان بر روی تعداد نبض و فشار خون و فعالیت قلب و عوارض آنهاست. در هنگام فشار عصبی تعداد نبض که بطور طبیعی ۷۰ بار در دقیقه است تا ۱۴۰ بار در دقیقه و گاهی بیشتر حتی به ۲۰۰ بار در دقیقه می‌رسد.

تجربه دیگر نشان می‌دهد که ایجاد ترس بوسیله صداهای وحشتناک، دردهای شدید و حتی گفتگو درباره جریحه‌دار کردن احساسات و عواطف انسانی بر روی فشار خون و نبض اثر کمتری دارند تا اضطراب و نگرانی و تضاد درونی که می‌توان آنرا مهمترین عامل ناراحتی‌های

قلبی و عروقی دانست. و آنچه مسلم است یک همزمانی بین بالا رفتن فشار خون و اضطراب و فشار روحی وجود دارد که ممکن است گاهی فشار خون سبب اضطراب باشد و یا آنکه در بیشتر موارد اضطراب و فشار روحی باعث افزایش فشار خون گردد.

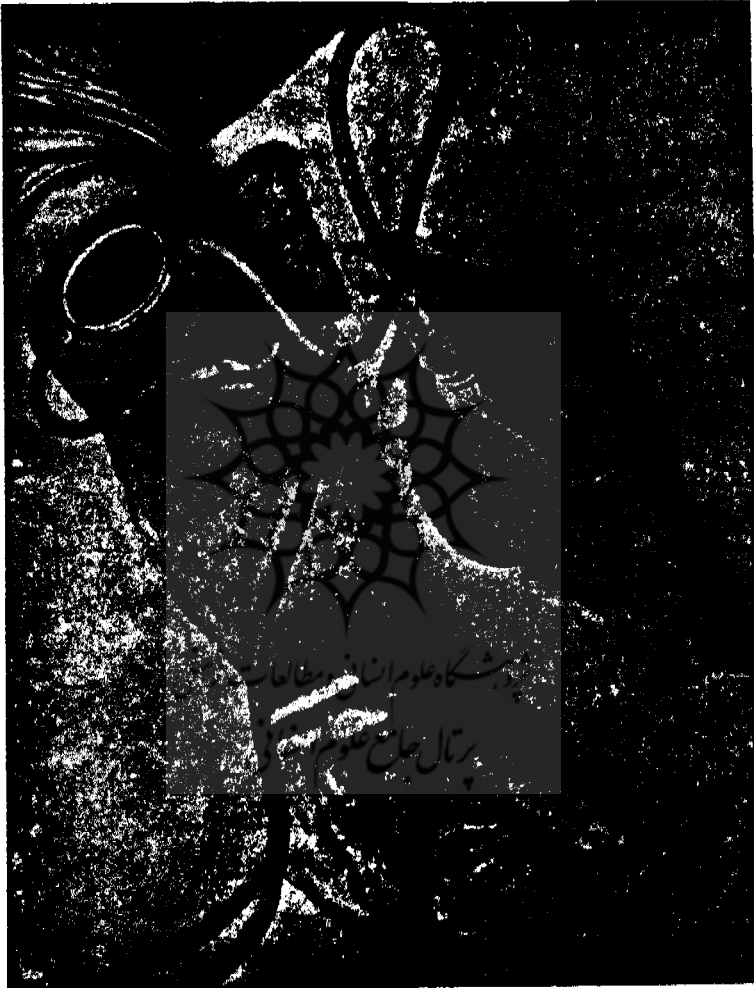
در حیوانات نیز نشان داده شده که با نگهداشتن حیوان برای مدت زیاد و طولانی در شرایط استرس و فشار روحی (با یک نوع استرس و یا چند نوع استرس) مانند نور شدید، صدای بلند و ترس آور، فشار هوا و ایجاد موانع در قفس آنها فشار خون بطور واضح بالا می‌رود.

همچنین مطالعه بر روی ۶۹۵ سرباز که سه مدت یکسال در صحرا نبرد داشتند نشان داد که ۲۷٪ این گروه حتی هنگامی که در نبرد هم نبوده اند فشار خونشان بالا بوده است و ضمناً "نبض آنها تند و سریع، رنگشان پریده و مردمک چشمانشان گشاد بوده که نتیجه ترس و وحشت درونی و بالا بودن میزان آدرنالین در خون است. وقتی همین سربازان از نبرد صحرائی برگشته و استراحت کامل کرده‌اند و در نتیجه از اضطراب رهائی یافته‌اند فشار خونشان به ارقام طبیعی باز گشته است. همینطور در بررسی‌های جنگ لنین گراد مطالعه بر روی فشار خون جنگجویان نشان می‌دهد که همواره روی رقم ۱۸ میلی متر جیوه بوده است و پس از پایان جنگ و از بین رفتن استرس رقم فشار خون طبیعی شده است.

در سال ۱۹۷۳ درباره شیوع بیماری‌های فشار خون و زخم معده و دیابت که در بر روز همگی آنها استرس نقش مهم و اساسی دارد، در بییر کارمندان شرکت‌های هواپیمائی که مسئول لطفاً "ورق بزنید

که با ترافیک سنگین تر و تضاد روانی و فشار روحی بیشتر سروکار داشتند فشار خون بالاتری را دارند و در نتیجه عوارض قلبی و عروقی هم در آنها زیادتر است .
در تحقیقی دیگر که بر روی ۴۶ دانشجویی که تحت ناهنجاری استرس های امتحانی بودند انجام

کنترل فرودگاه می باشند تحقیق نمودند و نتیجه گرفتند که درمقایسه با افرادی که در فعالیت های دیگر فرودگاه شرکت دارند استرس کمتری دارند این بیماریها چهار بار بیشتر است .
همین گزارش حاکی است که شیوع فشارخون در میان مسئولین کنترل فرودگاه هائی که ترافیک



گرفت مشاهده گردید که فشارخون آنها با مقایسه بارمان فراغت بمقدار زیادی بالا رفته است .
و در این موارد به علت آگاهی شخص از فشارخون نبض قلب و افزایش قابل توجه نبض نیز ملاحظه

بیشتری داشتند بیشتر از مسئولین کنترل فرودگاه هائی بود که ترافیک کمتر داشتند . در باره رانندگان وسایل نقلیه نیز همین نتیجه به ثبوت رسیده است . باین معنی که رانندگانی

می‌شود. در زمینه هیجانات دانش‌آموزان و دانشجویان در هنگام امتحان، نگارنده خاطره‌ای از دوران تحصیل دانشگاهی خود دارد که برای خوانندگان صاحب نظر نقل می‌شود.

زمانی که یکی از دانشجویان هم دوره که علاقمند و ساعی بود در جلسه امتحان درس فیزیولوژی عملی حاضر شد به محض مشاهده استاد مربوط در اثر شوک و ضربه روانی آنی نقش بر زمین گشت، بطوریکه چند نفر از خدمتگزاران او را از اطاق خارج نمودند و ضربه بعدی آن بود که فرصت امتحان بعدی به او داده نشد و مردود گردید. این حادثه باعث شد او را از ادامه تحصیل باز دارد زیرا حاضر شدن مجدد در بین دوستان و رفقای بسیار سنگین و ناراحت کننده بود.

این خاطره باعث شد که بعدها شیوه‌ای در انجام امتحان و آزمونهای دانش‌آموزان و دانشجویان بکار رود که آنرا آزمون مستمر نام گذاشته‌ام. در طول سه ماه تحصیلی یا یک ترم امتحانات مکرر با همان شرایط امتحان نهائی در دبیرستان انجام می‌شود که هدف آن سه محور اصلی ریاست: یکی اینکه تکرار امتحان چهره ترسناک امتحان را از دانش‌آموز و دانشجو می‌گیرد. ثانیاً "تکرار پرسشها" آنقدر زیاد است که اکثراً "اغلب پرسشهای امتحان اصلی و نهائی قبلاً" در این امتحانات مورد پرسش قرار گرفته و پاسخ داده شده است دانش‌آموز به‌سہولت می‌تواند از عهده پاسخ آنها برآید.

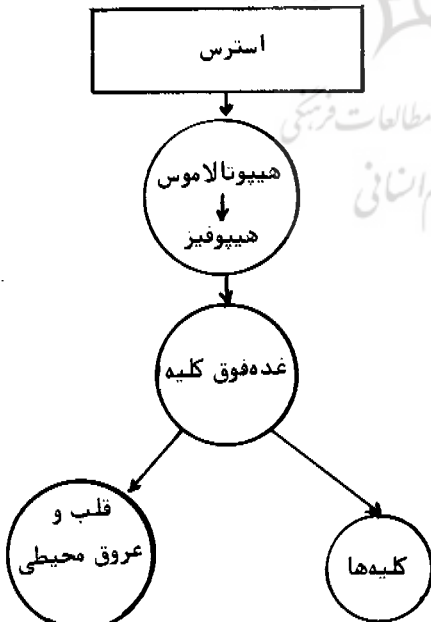
ثالثاً "افزایش قدرت علمی و آمادگی دانش‌آموزان و کیفیت آموزش در سطح بالا و عالی قرار دارد.

بالاخره باید گفت دانش‌آموز شرایط کنکور

و شرایط امتحان نهائی را بارها مورد تجربه قرار داده است و باین جهت هیجان اضطرابی از شنیدن امتحان یا صحنه آن نخواهد داشت. گزارش‌های مکرر و متعددی که از حضور چنین داوطلبانی در جلسات امتحانات نهائی در سالهای مختلف بوسیله روسای حوزه‌های امتحانی رسیده همگی حاکی از شگفتی مراقبین و مسئولین امتحانات از طمأنینه و اطمینان خاطر و آرامش روحی آنان بود که در برابر سایر داوطلبان کاملاً "محسوس و مورد توجه قرار داشته است. رابطه فشار عصبی و فشار خون با فرهنگ اجتماعی و باورها و اعتقادات افراد نیز انکار ناپذیر می‌باشد. پژوهش‌هایی که در شش کشور مختلف انجام شده نشان می‌دهد فشار خون در کشورهای که فرهنگ ثابتی داشته اند پائین بوده ولی در کشورهای که فرهنگهای متغیر و بی ثبات دارند مسئله برعکس است و بهمین ترتیب ورود فرهنگهای بیگانه به فرهنگ اصیل و سنتی منطقه این عوارض را شدیدتر می‌نماید. بطور کلی در فرهنگهای ثابت که در آن شکل اجتماعی، محیط زیست و سنن و آداب و رسوم تثبیت شده محترم شمرده می‌شوند و جوانان اعضای آن جامعه نقش خود را رودتر پیدامی‌کنند و تطبیق صحیح با محیط دارند، واز نظر زندگی کاملاً "متممکن می‌باشند فشار خون پائین تر است. البته عقاید خرافی و بعضی از تعصبات جاهلانه‌ها که در این جوامع خود موجب بعضی اضطرابات روحی و نگرانی‌ها می‌شود نباید از نظر دور داشت.

توجه به این نکته مهم ضروری است که انسان در کودکی یک سری تجارب اولیه کسب می‌نماید و خود را با محیط از نظر زیستی و شرایط

بلافاصله پس از برخورد آنها و احساس خطر در گربه‌ها، در ۵۰٪ موارد فشارخون بالا می‌رود و همچنین است در مورد سگ‌هایی که بوسیله جریان برق یا عامل ترسناک دیگری مورد استرس قرار می‌گیرند، علاوه بر بالا رفتن فشارخون و وقفه در ادارار ظاهر شده است. بطور کلی هنگامی که حیوانی تحت تاء تیر یک تهاجم مانند ضربه خونریزی یا سرما و یا سوختگی شدید قرار می‌گیرد یک سلسله تغییرات درخون و بافت‌های حیوان پیدا می‌شود که عبارت خواهند بود از تغییر درجه حرارت بدن، افزایش فشارخون و میزان قند و اوره و اسید اوریک خون و همچنین تعداد گلبول‌های سفید خون نیز زیاد می‌شوند به‌ر صورت چگونگی اثر استرس بر روی دستگاه‌های بدن و ایجاد فشارخون و عوارض روان تنی دیگر بسیار پیچیده است که نمونه ساده شده و مختصر آن به صورت طرح زیر درآمده است.



ساخت اجتماعی و سنتی و آداب و رسوم تطبیق می‌دهد، و بتدریج این تطبیق در سنین میان سالی و پیری کامل‌تر می‌شود و بعدها به سختی قابل دگرگونی است. حال اگر در سنین میان سالی ارزش‌های اجتماعی تغییر نکند و شرایط از آنچه که در کودکی و نوجوانی تجربه شده عوض شود و یا محیط زندگی یکباره تغییر کند و از شهر به روستا و یا از روستا به شهر کوچ نماید، این عوامل خود باعث ایجاد کشمکش روانی و استرس شدید روحی گردیده فشار عصبی ظاهر می‌شود.

جانب توجه است که در میان ۱۸۰۰ بیمار بستری شده در اطراف دریاچه و یکتوریادرنکینا حتی یک مورد هم فشارخون پیدا نشده و این تحقیق ثابت می‌کند که "اولا" چه رابطه نزدیکی بین تمدن و تکنولوژی در بروز بیماری‌های روان‌تنی وجود دارد، ثانیا، فرهنگ اجتماعی ثابت و روند تکامل و گسترش بموقع غرایز و احساسات در دوران کودکی و تطبیق آنها با مسائل قابل قبول اجتماعی یک عامل اساسی و مهم در ثبات افراد آن اجتماع بوده در داشتن آرامش روحی و فشارخون ثابت چه مقدار موثر است، و می‌توان چنین نتیجه گرفت که فشارخون نتیجه عدم موفقیت و تطابق خواسته‌های یک فرد با اجتماع و محیط فیزیکی و روانی اطرافش بصورت قابل قبول است. که این امر زاییده نابرابریها و تبعیض‌ها و فقدان عدالت اجتماعی در چنین محیط‌هایی می‌باشد. درباره چگونگی تاثیر هیجان‌ات و استرس در ایجاد فشارخون آزمایش‌های متعددی در حیوانات انجام شده، از آن جمله تولید استرس تجربی در گربه‌ها بوسیله نشان دادن سگ، که



استرس ها دارای دومنشاه خارجی و داخلی می باشند. استرس های بامنشا خارجی آنهاست هستند که در شرایط نامساعد محیط برای شخص ایجاد می شود، نمونه آن افزایش فشارخون در دانش آموزان و دانشجویان است که دربالا بان اشاره شد و این افزایش حداقل ۳۰ میلی متر جیوه حداکثر تا ۵۰ میلی متر جیوه می باشد. در باره نبض هم حداکثر ۵۰ بار و بطور متوسط ۱۶ بار افزایش مشاهده شده است.

همینطور نقش هیجان بعنوان ایجاد کننده آلرژی و حساسیت نیز توجیه شده است، باین معنی که اشخاصی هستند که نسبت به صوت فرنگی حساسیت دارند ولی این حالت بطور خفته و پنهانی است تنها موقعی که افراد دچار هیجان می شوند بروز می کند. یعنی آلرژی موقعی آشکار می شود که نسبت به عامل روانی هیجانی مشروط شده باشد.

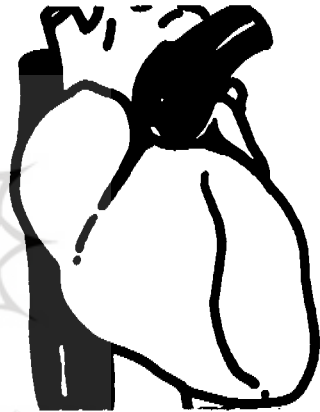
کسانی هستند که نسبت به گروه گلها ویا گیاهان آلرژی دارند. گاهی دیده شده که حمله آنها موقع مشاهده تصویر گل و گیاه هم درهنگام هیجان و اضطراب ایجاد گردیده است استرس های بامنشا داخلی مربوط به عقده های عاطفی شعور خود آگاه و ناخود آگاه افراد است که منجر به اختلالات غدد داخلی و همچنین در زنان باعث توقف عادت ماهانه و دردهای موقع ریتسم و چاقی و ریزش موها و سفید شدن آنها می شود. بطور کلی عوارضی که استرس در بدن ایجاد می کند درد دستگاه عصبی باعث بروز سردردهای شدید و میگرن و لکنت زبان و عصبانیت و تندخویی و لرزش اندام ها و فلج های دست و پا و نیمه بدن حتی شوک عصبی می شود.

عوارض عمده هیجانات و فشارهای عصبی

عبارتند از : پیدایش آسم و تنگی نفس در دستگاه تنفس ، ایجاد آگزما ، کهیر و خارش و سوزش در پوست ، سختی بلع غذا ، زیاد شدن اسید معده و ایجاد زخمهای معده ، اثنی عشر و روده ، اسهال یا یبوست ، بی اشتها و بی اشتهای و یبوست ، چاقی یا لاغری مفرط و همینطور عوارض دیگر مانند گواتر یا غم باد ، تنگ شدن گرفتگی رگهای قلب ، تپش قلب و زیادی فشارخون که بطور مفصل بحث آن رفته است . در بیشتر موارد بعلت عامل مشترکی که همان فشار عصبی است این عوارض توأم بایکدیگر شخص را رنج می دهد و به ندرت در مراحل اولیه ممکن است یکی از نشانه های فوق را به تنهایی مشاهده نمائیم و خود شخص مبتلا بطور آگاهانه نسبت به کلیه آنها ، توجه داشته و حساس می باشد .

بخور خلاصه باید گفت که بالا بودن فشارخون و احساس دردهای جلو قلبی و حمله های قلبی و زخم های معده و روده و اثنی عشر، آگزما و خارش پوست و کهیر و همه و همه تحت تاثیر عوامل هیجانی و فشارهای عصبی بروز می نمایند. امروزه روانکاوان در زمینه بیماریهای وابسته به روان که با نام روان تنی «لطفاً» ورق بزنید

نامیده می شوند. مطالعات بیشتر و دقیقی انجام داده اند و توانسته اند مکانیسم های روانی را در ایجاد این بیماری آشکار نمایند، و در نتیجه راه های پیشگیری و درمان دقیقی ارائه نمایند. از آن جمله بررسی و مطالعه ای است که روی گروهی از افراد انجام شده که در مدت ۱۲ سال فقط یک مورد سکت قلبی در زیر ۴۷ سال دیده شده و در سایر موارد سن زنان و مردان بالاتر از ۸۰-۷۰ سال ذکر شده است. در این گروه روابط فامیلی و خانوادگی مستحکم و قوی بوده است و افراد آن از عوامل استرس زاوریسک در مسائل اقتصادی و اجتماعی اجتناب داشته اند و به همین



علت بیماریهای عروقی قلب در آنها بسیار کم و پائین بوده. عوامل دیگری که در این باره مورد توجه قرار گرفته داشتن وزن متعادل و مصرف کم چربیهای حیوانی و نمک و عدم اعتیاد به سیگار و بالاخره افرادی بوده اند که در روز مختصری فعالیت بدنی و ورزشی داشته اند و در کارها خود را بیهوده خسته نکرده اند و خونسردی و آرامش خود را حفظ نموده اند. با آرزوی آرامش خاطر برای همگی و بکار بستن همین چند دستور بهداشتی تا شماره بعد باشما خدا حافظی می کنیم.

■ دکتر احمد خسروی

بیماریهای عروقی قلب در آنها بسیار کم و پائین بوده. عوامل دیگری که در این باره مورد توجه قرار گرفته داشتن وزن متعادل و مصرف کم چربیهای حیوانی و نمک و عدم اعتیاد به سیگار و بالاخره افرادی بوده اند که در روز مختصری فعالیت بدنی و ورزشی داشته اند و در کارها خود را بیهوده خسته نکرده اند و خونسردی و آرامش خود را حفظ نموده اند. با آرزوی آرامش خاطر برای همگی و بکار بستن همین چند دستور بهداشتی تا شماره بعد باشما خدا حافظی می کنیم.

بیماریهای عروقی قلب در آنها بسیار کم و پائین بوده. عوامل دیگری که در این باره مورد توجه قرار گرفته داشتن وزن متعادل و مصرف کم چربیهای حیوانی و نمک و عدم اعتیاد به سیگار و بالاخره افرادی بوده اند که در روز مختصری فعالیت بدنی و ورزشی داشته اند و در کارها خود را بیهوده خسته نکرده اند و خونسردی و آرامش خود را حفظ نموده اند. با آرزوی آرامش خاطر برای همگی و بکار بستن همین چند دستور بهداشتی تا شماره بعد باشما خدا حافظی می کنیم.

