

**استرس و
بیماری‌های قلب و عروق**

www.ketab.ir

شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۵۴۶۳۴
عنوان و نام پدیدآور	: استرس و بیماری‌های قلب و عروق / نوشته پل هایداهی، آیناکا روزنگران، آندرو استپتو؛ ترجمه ایرج صابری، مجید رسول‌پور؛ ویراستار سیدمجتبی جزایری.
مشخصات نشر	: تهران: اوجدی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ط، ۴۸۲ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۴-۴۰-۳
یادداشت	: عنوان اصلی: Stress and cardiovascular disease, c2012.
موضوع	: دستگاه گردش خون — بیماری‌ها
موضوع	: Cardiovascular system -- Diseases
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۱
رده بندی کنگره	: الفبا/RC۶۶۷ ۵۱۳۹۷
سرشناسه	: یمدال، پاول Hjemdahl, Paul
شناسه افزوده	: روزنگرن، آنیکا
شناسه افزوده	: Rosengren, Annika
شناسه افزوده	: استپتو، آندرو، ۱۹۵۱-م.
شناسه افزوده	: Steptoe, Andrew, 1951
شناسه افزوده	: ایرج، ۱۳۵۲-مترجم
شناسه افزوده	: رسول‌پور، مجید، ۱۳۵۲-مترجم
شناسه افزوده	: جزایری، مجتبی، ۱۳۲۴-مترجم
وضعیت فهرست نویسی	: ویراستار



استرس و بیماری‌های قلب و عروق

نویسنده: پل هایداهی، آیناکا روزنگران، آندرو استپتو
ترجمه: مهندس ایرج صابری، دکتر مجید رسول‌پور (استاد نفرو لرزی در ششگاه لنینیات)
ویراستار: دکتر سید مجتبی جزایری (روانپزشک)

چاپ و صحافی: فراین-سیاره

چاپ اول: ۱۳۹۷

ناشر: اوجدی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۴-۴۰-۳

آدرس: تهران، بین خیابان فروردین و اردیبهشت، خیابان روانمهر، پلاک ۱۳۶، واحد ۳، تلفن: ۶۶۹۷۷۳۸۶ تلفن همراه:

۰۹۱۲۱۰۹۹۴۰۹

مقدمه دکتر جزایری

از سال‌های قبل که واژه استرس توسط هانس سیه باری توضیح تنش‌های روانی پیشنهاد شد و پژوهش‌های او در این زمینه انجام گرفت. تغییرات بسیار چشمگیری در این رابطه پیدا شده است. در حال حاضر می‌دانیم که منشاء بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی استرس است کتاب حاضر که توسط عده‌ای از بهترین پژوهشگران بیماری‌های قلب و عروق تدوین شده است نمونه بسیار خوبی از این تلاش‌هاست. در این کتاب پژوهش‌های بسیار ارزنده‌ای ارائه شده است که نشان می‌دهد چگونه استرس بر کارکرد قلب و عروق تأثیر می‌گذارد و موجب بروز بیماری و حتی مرگ ناگهانی می‌شود.

هنگامی که ترجمه کتاب را به دوست عزیزمان آقای مهندس صابری پیشنهاد کردم با تذکر بجای ایشان که با اصطلاحات پزشکی آشنایی زیادی نداشته‌اند چه شدم که باید یکی از پزشکان حاذق که مسلط به زبان‌های انگلیسی و فارسی باشد لازم است به این امر کمک کند. به این سبب از آقای دکتر مجید رسول‌پور استاد نفرولوژی اطفال در دانشگاه کاشانی خواهش کردم و ایشان با کمال میل پذیرفتند کتاب حاضر حاصل کوشش‌های این دو عزیز است که افتخار ویرایش نهایی آن را به من دادند از انتشارات چهر نیز سپاسگزارم که چاپ آنرا به عهده گرفت.

دکتر سید مجتبی جزایری

پیشگفتا

استرس موضوع مهم و پند سویه ایست که بطور چشمگیری مورد توجه پزشکان و سایر متخصصین بهداشت و درمان در همچنین بیماران آنها و به صورت کلی عامه مردم قرار می گیرد. واژه "استرس" با مفاهیمی شناخته شده در میان متخصصین و مردم عادی استفاده می شود و در نظر انسان های مختلف معانی متفاوتی دارد. در این باره که شرایط حاد استرس آفرین تا چه اندازه می تواند در به وجود آمدن عوارض قلب و عروق بویژه سکته قلبی و مرگ ناگهانی کارساز باشد از دیرباز دیدگاه های متفاوتی وجود داشته و استرس در نظر مردم عادی و همچنین متخصصین به صورت مسبب عمده اینگونه عوارض شناخته می شود. استرس مزمن به طور فزاینده ای به عنوان عامل ایجادکننده بیماری آنزین قای و سایر بیماری های مربوط به تجمع پلاک در شریان ها و همچنین بوجود آمدن اختلال در فشار خون و سرعت و ساز بدن که به فرآیند تجمع پلاک در شریان ها دامن می زند شناخته می شود. پژوهش های در زمینه مکانیزم های مؤثر در بیماری قلب و عروق و تحقیقات مربوط به نقش استرس حاد و مزمن در بوجود آوردن این بیماری و همچنین نحوه کنترل ناشی از استرس توجه فراوانی را به خود معطوف کرده است. به همین جهت اهمیت استرس در ایجاد بیماری قلب و عروق هم برای پژوهشگران و هم برای متخصصین امور بهداشت و درمان که در زمینه های گوناگونی مهارت دارند موضوعی پر جاذبه می باشد.

در سال ۲۰۱۱ در یک تجسس کامپیوتری که با استفاده از مدلاین (Medline) یعنی اطلاعات پزشکی بایگانی شده در کتابخانه ملی پزشکی امریکا (NLM) در خصوص واژه "استرس و بیماری قلب و عروق" به عمل آمد بیش از ۵۰۰۰۰ پاسخ مشخص شد که بیش از ۱۰۰۰۰ آن مروری بودند. با محدود کردن این تجسس به موضوع "استرس روانی و بیماری قلب و عروق" ۸۵۰۰ مقاله مشخص شد که بیش از ۱۴۰۰ آن جنبه مروری داشتند. به این ترتیب مشخص می شود که در

رابطه با استرس و بیماری قلب و عروق دانش گسترده‌ای موجود است که بخش عمده‌ای از آن عبارت از اطلاعاتی است که بر پایه مطالعات سطح بالا حاصل شده است. متأسفانه همانطوریکه در سایر رشته‌های پژوهشی مشاهده می‌شود در این خصوص مطالعات کم مایه تری هم انجام گرفته که می‌تواند تفسیر گمراه کننده‌ای را به دنبال داشته باشد. ما در لباس ناشرینی که از پژوهش‌های تجربی و همچنین آسیب شناسی و درمان شناسی بهره گرفته‌ایم با این نتیجه رسیده‌ایم. که اکنون موقع مناسبی است که در رشته پژوه در زمینه استرس و بیماری قلب و عروق به یک جمع بندی کوتاه دست یابیم. در این راستا تعدادی از متخصصین در جنبه‌های مختلف استرس به همکاری دعوت شدند تا تلاش خود را در آنچه در این رشته پایه‌های مستدل دارد بکار گیرند.

این کتاب اطلاعات به روز شده‌ای را در باره عوامل ساز و کاری و جنبه‌های بالینی، اپیدمیولوژی (Epidemiology) و مهار سامان‌گری استرس و بیمار قلب و عروق در بر می‌گیرد. بخش ساز و کار در این کتاب با تحقیق درباره حیوانات آغاز می‌شود که در آن قابلیت‌های به وجود آمدن بیماری کرونر در نمونه‌هایی از حیوانات آغاز می‌شود که در آن قابلیت‌های به وجود آمدن بیماری کرونر در نمونه‌هایی از حیوانات که در شرایط استرس اجتماعی قرار دارند مستند سازی می‌شود و سپس به عوامل عصبی-هورمونی، بند آورنده جریان خون (Haemostasis)، تورم و همچنین یافته‌های توین بدست آمده استفاده از فن‌آوری‌های تصویربرداری از مغز پرداخته می‌شود. بخش بالینی و آسیب شناسی کتاب فیزیولوژی در باره عوامل پراخ اندازه‌های قلبی و بیمار عضلات ناشی از استرس شروع می‌شود و با موضوعات مختلفی درباره استرس مزمن ادامه می‌یابد. با استرس ایجاد شده در محل کار هم از منظر پزشکی و هم از دیدگاه عملی برخورد می‌شود. رابطه پیچیده و گیج کننده میان افسردگی و بیماری کرونر که کلاً درباره آن بحث شده است مورد بررسی اندیشمندانه و انتقاد آمیز قرار می‌گیرد. نقش در حال تحول استرس حاصله پس از بروز ضایعه‌ها و وقایع شوک آور و اهمیت خوب خوابیدن و التیام بخشیدن در زمینه بیماری کرونر و همچنین سهم استرس مزمن در ایجاد فشار خون و سندرم سوخت ساز و بیماری قند نوع دوم هم مورد تأکید قرار گرفته است. ارزش هموند کردن فزاینده فعالیت‌های جسمانی در برنامه‌های مهار و کنترل استرس و مراقبت‌های پزشکی فردی از بیماران در چندین فصل از کتاب یادآوری شده است. به مستندات مربوط به درمان روانشناختی بیماران قلبی به شکل حیاتی و در عین حال توأم با خوش بینی به صورت بررسی‌های جامع در چندین فصل از کتاب پرداخته شده است و بالاخره در این باره که چگونه بایستی با مشکلات ناشی از استرس در مطب پزشکان برخورد شود و لزوم توجه فزاینده به سبک زندگی کردن توصیه‌های لازم درج شده است.

ما خود را به آقای گرانث وستون (Grant weston) در مؤسسه نشر (Springer) و همچنین آقای

مایکل گریفین (Michal Griffin) دبیر مؤسسه فوق به خاطر بردباری و حمایتشان در تهیه این کتاب مدیون می‌دانیم. بالاتر از همه، ما به واسطه کار پر کیفیت هم نویسندگان مجربی که خرد و دانش خود را در تدوین فصول مختلف این کتاب بکار گرفته اند، سپاسگزاریم. امیدواریم محتویات این کتاب به شناخت "استرس" که عاملی مهم و پدیده‌ای خطر آفرین لیکن تعدیل پذیر در بروز بیماری قلب و عروق می‌باشد کمک کند و همچنین در سایه مطالب این کتاب استرس و عوامل روانی-اجتماعی با جدیتی بیشتر از آنچه امروزه متداول است در مراقبت از کسانی که هم اکنون از این بیماری رنج می‌برند برخورد شود. هر چند پژوهش در این رشته دانش عظیمی را به بار آورده است. لیکن امیدواریم این کتاب انگیزش بیشتری را در انجام مطالعاتی فزاینده درباره استرس و بیماری قلب و عروق ایجاد کند. در زمینه ساز و کارهایی که در این زمینه مؤثر و بهترین روش برای مقابله با مشکلات مرتبط با استرس در جوامع و همچنین در یمن افرادی که دچار بیماری قلب و عروق هستند آگاهی فراوانی وجود دارد که بایستی برملا شود و یا به گونه‌ای استوارتر و تزلزل ناپذیرتر بکار بسته شود.

پاول هجمدال (Paul J. Jern dahl)، انیکا روزنگرن (Annika Rosengren) و اندرو استپتو

(Andrew Steptoe)

فهرست

بخش ۱	مکاندها
۱	استرس و بیماری های قلبی و عروق ۲۲-۳ Andrew Steptoc, Annika Rosengren, and Paul Hjerdahl
۲	استرس های اجتماعی و بیماری های قلب و عروق در جانوران رسته نخستین (Primates) ۴۰-۲۳ Carol A. Shively
۳	واکنش های قلب و عروق و اعصاب خردار به استرس ۷۰-۴۱ Paul Hjerdahl and Murray Esler
۴	مکانیسم های اعصاب سمپاتیک و بخش های مدولای غده فوق کلیوی (Adrenall Medolla) هنگام افسردگی و هراس زدگی ۸۸-۷۱ Murray Esler
۵	محور هیپوتالاموس - هیپوفیز غده فوق کلیوی و بیماری های قلب و عروق ۱۰۸-۸۹ Gregory kaltsas, Anthony S. Zannas, and George P. Chrousos
۶	اثرات استرس در بند آمدن خون ۱۳۶-۱۰۹ Paul Hjerdahl and Roland von Kanel
۷	استرس، التهاب و بیماری های کرونز قلب ۱۵۹-۱۳۷ Andrew Steptoc
۸	تصور نگاری از مغز در زمینه استرس و واکنش های قلبی و عروقی ۱۸۵-۱۶۱ Marcus Gray, Yoko Nagai, and Hugo D. Critchley
بخش ۲	استرس حاد و نقش برانگیزنده آن
۹	برانگیزنده های (Triggers) روانی فرایند پاره شدن پلاک آترواسکلروز ۲۱۱-۱۸۹ Geffrey H. Tofler, Alexandra O'Farrell, and Thomas Buckley

- ۱۰ بیماری عضله قلب ناشی از استرس (Stress Cardiomyopathy) ۲۴۳-۲۱۳
Han S. Wittstein

بخش ۳ استرس مزمن

- ۱۱ عوامل روانی - اجتماعی در محل کار: چشم انداز اپیدمیولوژی ۲۶۷-۲۴۵
Mika Kivimaki, Archana Singh-Manoux,
G.David Batty, Marianna Vitanen, Jane EnFerrie, and Jussi Vahtera

- ۱۲ افسردگی و تأثیر آن در پیشرفت بیماری قلب و عروق: اپیدمیولوژی،

- مکانیسم ها و نحوه درمان ۲۹۷-۲۶۹
Petra Hoen, Nina Kupper, and peter de Jonge

- ۱۳ اختلال استرس پس از سانحه (post-traumatic stress disorder)، عوامل

- خطر ناشی از آن و مکانیسم های مربوطه ۳۲۱-۲۹۹
Roland von kanel and peter Marielouise Gander Ferri

- ۱۴ خواب، استرس و بیماری قلب ۳۴۳-۳۲۲
Torbjorn Akerstedt and Alexander perski

- ۱۵ نقش استرس مزمن روانی در بیماری فشار خون

- بالای اولیه (Essential hypertension) ۳۵۸-۳۴۵
Murry Esler

- ۱۶ سندروم متابولیکی و دیابت ۳۷۱-۳۵۹
Annika Rosengren

بخش ۴ درمان

- ۱۷ از استرس در بیماری قلبی گرفته

- تا مداخله در محل کار ۳۹۷-۳۷۵
Daniela Luccini and Massimo pagani

- ۱۸ تمرین های بدنی برای کاهش پریشرانی و بهبود عملکرد قلب: اهمیت داشتن

- و یافتن روند مناسب آن ۴۱۸-۳۹۹
Hugo Saner and Gunilla Burell

بخش ۵ اداره (مدیریت) مشکلات روانی

- ۱۹ روان درمانی بیماران قلبی ۴۴۶-۴۲۱
Alena Talbot and Wolfgang Linden

- ۲۰ ادغام مدیریت عوامل خطر آفرین روانی و رفتاری در خدمات پزشکی بالینی ۴۷۲-۴۴۷
Alena Talbot Ellis and Wolfgang Linen

بخش ۶ نتیجه گیری ها

- ۲۱ اظهارنظرهای پایانی ۴۸۰-۴۷۵
Rosengren, Andrew Steptoe and Paul Hjerdahl, Annika