



KBD

Klinička bolnica Dubrava

Kardiovaskularno zdravlje u osoba izloženih stresu

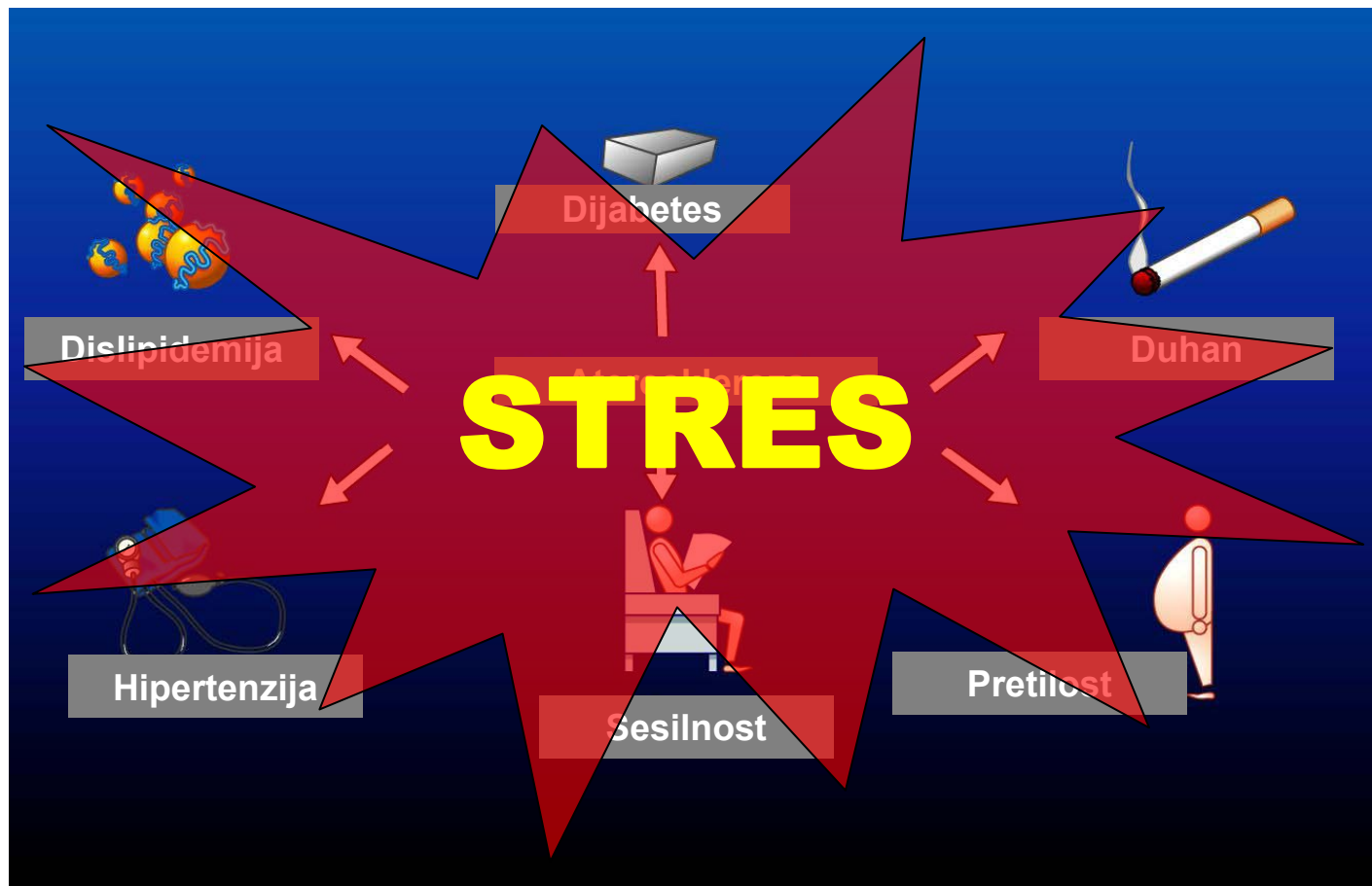
**Mijo Bergovec¹, Hrvoje Vračić¹, Ivan Vasilj²,
Marko Bergovec³, Tina Katić¹**

*¹Zavod za bolesti srca i krvnih žila, Klinika za unutarnje bolesti,
Medicinski fakultet - KB Dubrava, Zagreb*

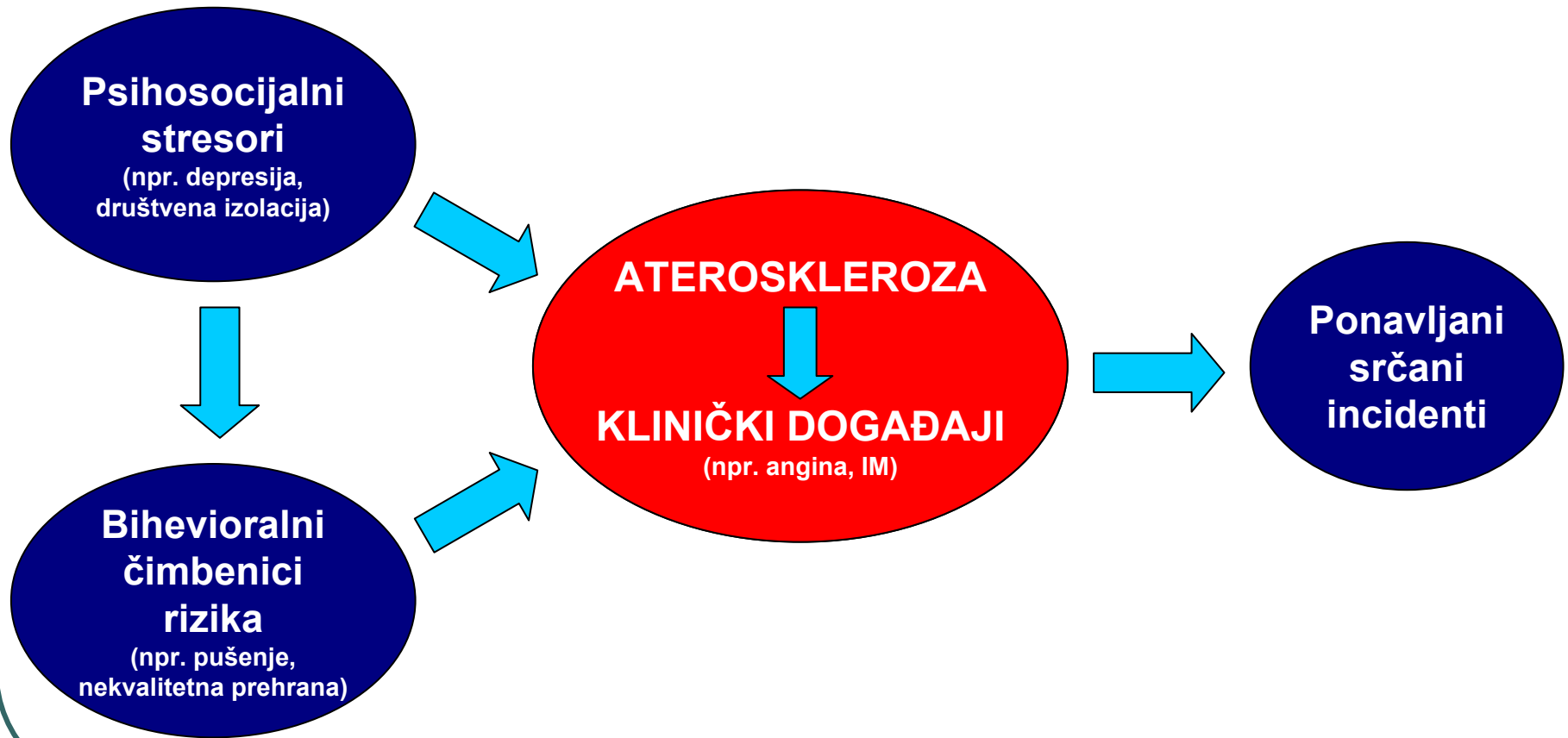
²Katedra za epidemiologiju, Medicinski fakultet, Mostar

³Klinika za ortopediju, Medicinski fakultet - KBC Zagreb, Zagreb

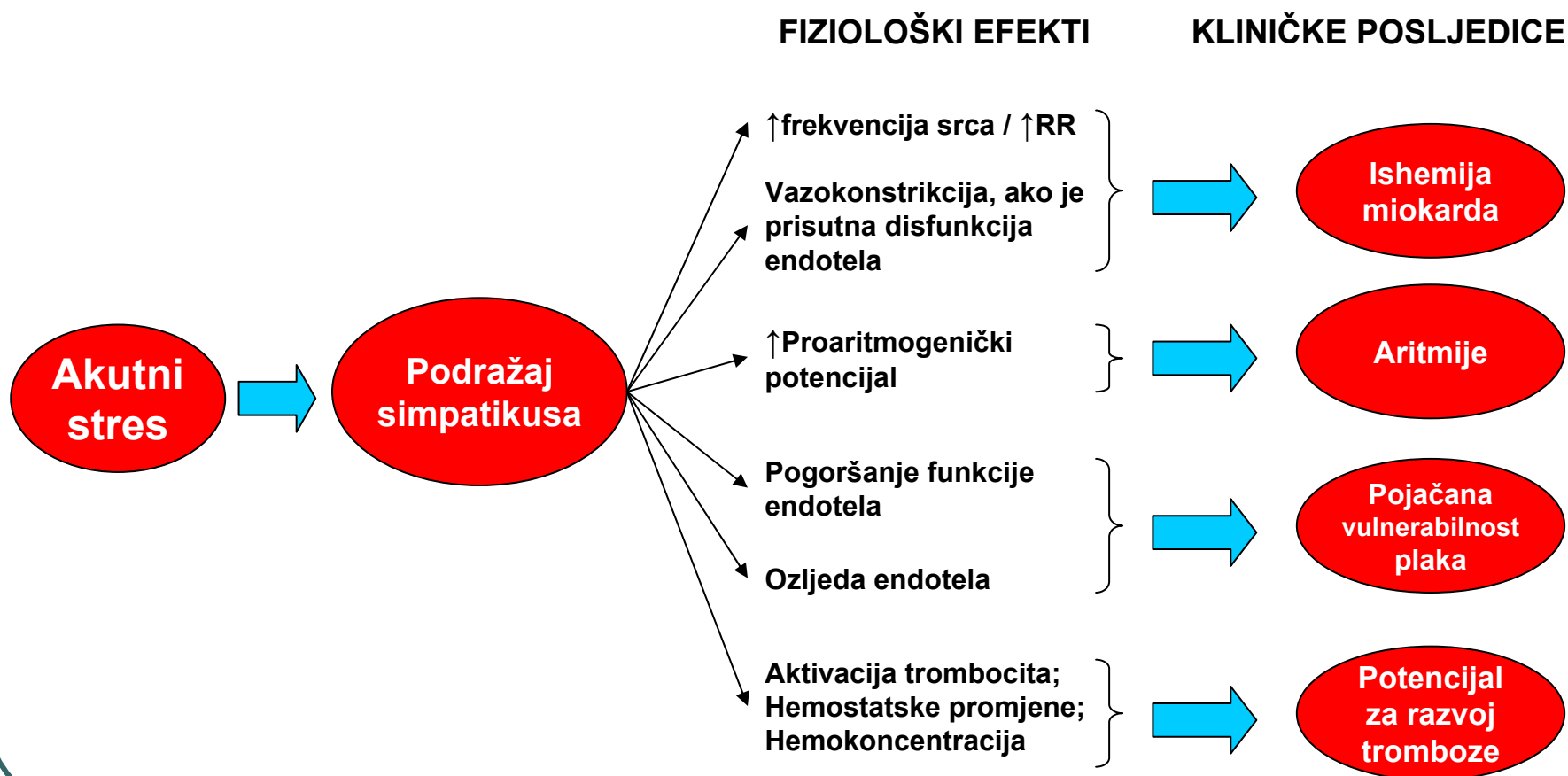
Ateroskleroza



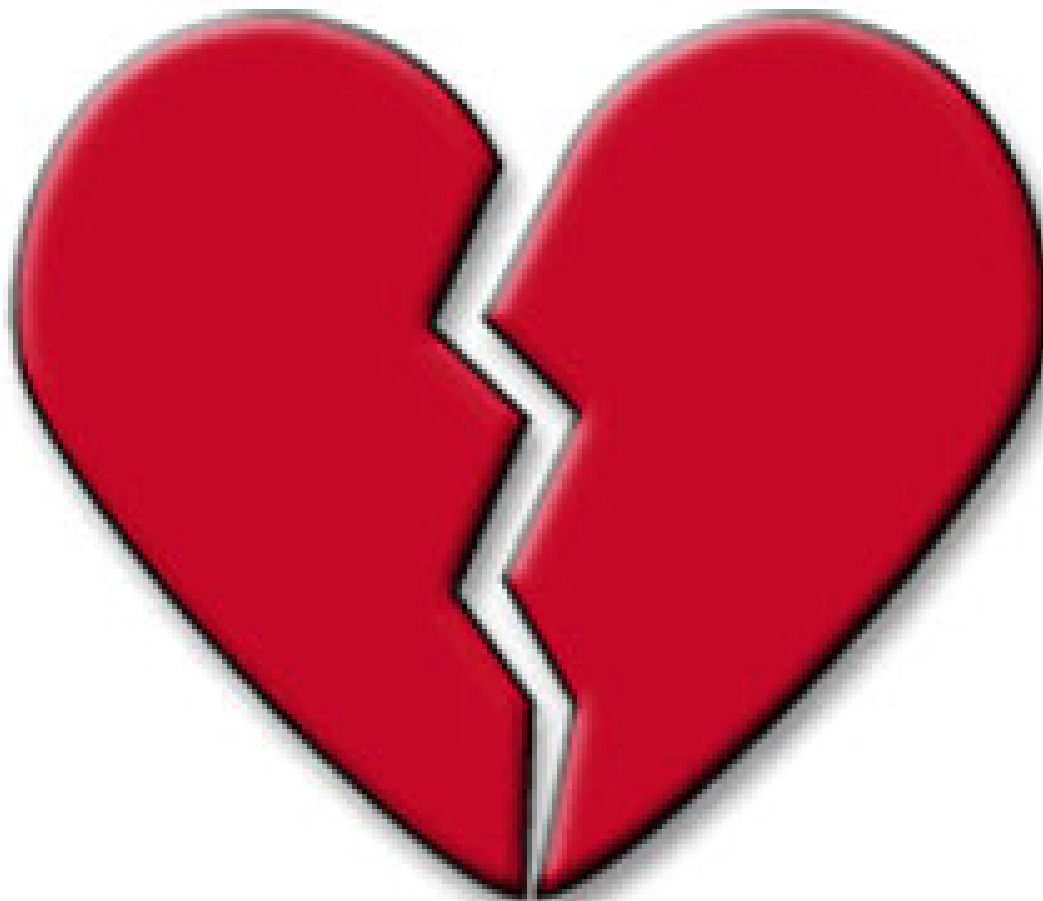
Psihosocijalni čimbenici i ateroskleroza



Patofiziologija akutnog stresa



Stres u svakodnevnom životu



O uzrocima srčanog infarkta, 1910. i 1960. g.

Direct events often precipitated the disease; the infarct began in one case on climbing a high staircase, in another during an unpleasant conversation, and in a third during emotional distress associated with a heated card game.

Citat iz originalnog opisa srčanog infarkta koji su objavili Obrastsov i Strazhesko 1910. g.

Coronary occlusion takes place irrespective of the physical activity being performed or the type of rest taken.

Citat iz Studije o ulozi napora kao uzroka (trigger-a) srčanog infarkta koju je objavio Master 1960. g.

Vrste stresa – prema trajanju

- Akutni stres
 - Čak do mjesec dana, najčešće unutar jednog dana (minute-sati)
- Subakutni stres
 - Nekoliko mjeseci
- Kronični stres
 - Više mjeseci i godina

Akutni stres – česti uzroci

- Emocionalno ili mentalno uzbuđenje, tugovanje
- Fizička aktivnost
- Seksualna aktivnost
- Nedostatak sna
- Prejedanje
- Pojačana konzumacija alkohola
- Pušenje

Akutni stres

- Posebno su istraživani događaji koji utječu na veliki broj ljudi u točno određenim područjima:
 - Potres
 - Rat
 - Nogometne utakmice

Akutni stres – potresi

- Prvih 5 dana nakon potresa u Ateni 1981. g. zabilježen je povećan broj srčanih smrti, posebice u muškaraca (no bez povećanja smrti zbog malignoma ili drugih uzroka)
- Tjedan dana nakon potresa u Northridgeu (J. Kalifornija), 35%-tno povećanje prijema zbog akutnog srčanog infarkta u odnosu na tjedan dana prije potresa
- Povećana smrtnost od akutnog srčanog infarkta i povećanje prijema nakon potresa u Thessaloniki, i Hanshin-Awaji okrugu u Japanu

Akutni stres – ratovi

- U siječnju 1991. g., tijekom najjačih gađanja Izraela iračkim projektilima, dvostruko veći broj prijema nego inače zbog akutnog srčanog infarkta u Tel Avivu
- U Zagrebu je 1991. g. zabilježena puno viša incidencija akutnog srčanog infarkta nego u mirnodopskim razdobljima
- U ratu u BIH 1992.-1995. g. zabilježen je značajan porast slučajeva akutnog srčanog infarkta

Akutni stres – nog. utakmice

- Povećan mortalitet muškaraca od srčanog infarkta i moždanog udara na dan važne nogometne utakmice (nizozemska momčad na Europskom prvenstvu 1996. g.); drugo istraživanje – značajan porast smrtnosti od akutnog srčanog infarkta i moždanog udara na dan izgubljene domaće utakmice (RR 1.28, 95%CI); nisu uočene promjene u mortalitetu žena u oba istraživanja
- 25% povećanje rizika prijema zbog akutnog srčanog infarkta na dan utakmice (engleska momčad na Svjetskom prvenstvu 1998. g.)

Subakutni stres

- Najmanje podataka, relativno nova kategorija
- “Suvišak” kardiovaskularnih incidenata ponedjeljcima
 - U populaciji koja ima 100 kardiovaskularnih incidenata tjedno, ponedjeljkom je jedan više
 - Više kod muškaraca
 - Više kod nagle srčane smrti i srčanog aresta
 - Stres (kod zaposlenih), **konzumacija alkohola (vikendom)** i greške u evidenciji

Kronični stres

- Najčešće proučavan
- Uključuje i kategorije – uzroke akutnog stresa (kada su dugotrajni)
- Pretežno psihosocijalni čimbenici
 - Jednakost pri definiranju ili mjerenju?
 - Interpretacija i mjerenje često subjektivni?
 - Teško provedivo kvalitetno istraživanje sa kvalitetnim praćenjem

Kronični stres – najčešći uzroci

- Kronični životni stres
 - Stres na poslu
 - Stres u obiteljskom životu
 - Veliki životni događaji i financijski stres
- Osobnost i karakterne crte
 - Npr. nemogućnost kontroliranja događaja
- Nedostatak društvene potpore
 - Najčešće društvena izolacija
- Socioekonomski status
- Depresija
- Anksioznost

Kronični stres – kronični životni stres 1

- Stres na poslu
 - Rad u smjenama povećava rizik za razvoj koronarne bolesti srca u oba spola, te je povezan sa smanjenom varijabilnosti srčanog ritma (pokazatelj poremećaja autonomnog živčanog sustava)
 - U Helsinki Heart studiji radnici u smjenama imali su 50% povećani rizik za koronarnu bolest srca
- Stres u obiteljskom životu
 - Kod žena u Stockholmu, bračna svađa je pogoršala prognozu u akutnom koronarnom sindromu i smanjila preživljenje bez novih koronarnih incidenata

Kronični stres – kronični životni stres 2

- Veliki životni događaji i financijski stres
 - Zbivanje jednog (ili više) velikog životnog događaja u godini prije nastupa akutnog srčanog infarkta i nezadovoljstvo s vlastitom financijskom situacijom su bili dvostruko češći kod muškaraca, no bez značajne razlike u žena
 - Smrt člana obitelji, posebno djeteta je povezana s povećanim rizikom za razvoj akutnog srčanog infarkta

Kronični stres – socioekonomski status, osobnost i karakterne crte

- Osobe oba spola s nižim socioekonomskim statusom imaju povećan rizik za razvoj koronarne bolesti srca
- Tip A ponašanje – sindrom karakteriziran natjecateljstvom, neprijateljstvom i pretjeranom posvećenošću poslu – dvostruko povećanje rizika za razvoj koronarne bolesti srca i peterostruko povećani rizik za razvoj ponovnoj srčanog infarkta tijekom 8.5 godina praćenja

Kronični stres – nedostatak društvene potpore

- Osobe sa siromašnijom društvenom mrežom imaju viši mortalitet zbog nekoliko uzroka, posebno koronarne bolesti srca
- Manjak društvene potpore smanjuje preživljenje i pogoršava prognozu kod osoba s klinički manifestnom koronarnom bolesti srca

Kronični stres – depresija

- Uključuje i samo depresivne simptome
- Povišeni rizik koronarne bolesti srca u oba spola
- Kod osoba sa koronarnom bolesti srca, uz kliničku depresiju postoji 3 puta veći rizik od ponavljanih velikih koronarnih incidenata, posebno ukoliko je prisutan i nedostatak društvene potpore

Kronični stres – anksioznost

- Povećana razina anksioznosti je povezana sa naglom srčanom smrću, a ne sa akutnim srčanim infarktom

Za kraj...

HVALA NA PAŽNJI!

Rp. Manje stresa!