

# CĂNG THẰNG KINH NIÊN LÀM TĂNG NGUY CƠ BỊ ĐAU TIM

Các nhà khoa học tại Đại học Western Ontario của Canada vừa phát hiện ra rằng các cơn căng thẳng kinh niên có thể làm tăng nguy cơ bị các cơn đau tim.

Trong một nghiên cứu, được đăng tải trên tạp chí "Stress," các nhà khoa học cho biết những sự căng thẳng về các vấn đề việc làm, hôn nhân và tài chính kinh tế có thể làm tăng nguy cơ mắc các triệu chứng của bệnh tim mạch, bao gồm các cơn đau tim.

(Ảnh minh họa: Stopstrescold)

Tuy nhiên, từ trước tới nay vẫn chưa có một dấu hiệu sinh học để đo các cơn căng thẳng kinh niên. Tiến sỹ Gideon Koren và các đồng nghiệp đã khám phá ra một phương pháp để đo các nồng độ cortisol ở trong tóc, đánh giá chính xác mức độ căng thẳng trong nhiều tháng trước khi xảy ra cơn đau tim.

Cortisol được coi là một loại hormone căng thẳng và nồng độ bài tiết của nó tăng lên trong thời gian bị căng thẳng. Lâu nay, loại hormone này được đo trong huyết thanh, nước tiểu hoặc nước bọt, nhưng nó chỉ báo hiệu sự căng thẳng vào thời gian tiến hành đo, chứ không có kết quả trong khoảng thời gian lâu hơn. Cortisol cũng có thể được đo trong các cọng tóc.

Trong thí nghiệm của mình, các nhà khoa học đã thu thập các mẫu tóc dài 3cm từ 56 người đàn ông bị các triệu chứng đau tim. Ngoài ra, các mẫu tóc của một nhóm so sánh cũng bao gồm 56 người đang nằm viện vì một số bệnh khác, nhưng không phải là đau tim.

Kết quả cho thấy nồng độ cortisol trong tóc cao hơn được phát hiện thấy ở nhóm bệnh nhân bị đau tim so với ở nhóm đối chiếu.

"Căng thẳng là một biểu hiện nghiêm trọng của cuộc sống hiện đại, ảnh hưởng đến nhiều lĩnh vực đời sống và sức khỏe. Nghiên cứu này có ý nghĩa về cả mặt lý thuyết và thực tiễn, cho thấy căng thẳng cũng có thể điều khiển được với việc thay đổi lối sống và liệu pháp tâm lý," tiến sỹ Koren phát biểu.