

# NÓNG GIẬN CÓ HẠI CHO TIM

Theo một bản phân tích của một nghiên cứu liên quan, xuất hiện trên số ngày

Theo một bản phân tích của một nghiên cứu liên quan, xuất hiện trên số ngày 17 tháng 3 năm 2009 tạp chí American College of Cardiology, thái độ nóng giận và thù địch có mối liên hệ đáng kể với nguy cơ mắc bệnh vành tim (CHD) ở những người khỏe mạnh, cũng như chuyển biến xấu ở những bệnh nhân tim mạch.

Theo các tác giả, việc kiểm soát nóng giận và thù địch có thể là chiến lược quan trọng trong việc ngăn chặn bệnh CHD trong cộng đồng và điều trị cho những bệnh nhân CHD.

Bác sĩ tiến sĩ Yoichi Chida, Khoa Sức khỏe cộng đồng và dịch tễ học thuộc Đại học London, Anh Quốc, cho biết: "Nóng giận và thù địch có thể làm tăng nguy cơ CHD lên 19% ở những người khỏe mạnh và 24% ở những người đã mắc CHD. Đối với những người khỏe mạnh, mối liên hệ này thể hiện rõ ràng ở đàn ông hơn ở phụ nữ. Điều này cho thấy việc tích tụ căng thẳng trong cuộc sống thường nhật có tác động đến việc phát triển CHD trong tương lai ở đàn ông".

Các tác giả cũng phân tích tài liệu về mối liên hệ giữa nóng giận, thù địch và bệnh vành tim. Họ phát hiện 25 nghiên cứu về cộng đồng khỏe mạnh, và 18 nghiên cứu về bệnh nhân CHD. Trong khi hậu quả của những yếu tố xúc cảm này đã được xác nhận rộng rãi, thì những nghiên cứu trước đây không đưa ra kết luận nào cụ thể.

Nghiên cứu mới cho thấy nóng giận và thù địch có mối liên hệ đáng kể với nguy cơ mắc bệnh vành tim ở những người khỏe mạnh, cũng như chuyển biến xấu ở những bệnh nhân tim mạch. (Ảnh: iStockphoto/Vasko Miokovic).

Tiến sĩ Johan Denollet, thuộc trung tâm nghiên cứu CoRPS, Đại học Tilburg, Hà Lan, đồng tác giả

của nghiên cứu cho biết: “Những phân tích cung cấp những bằng chứng về ảnh hưởng của những yếu tố tâm lý đối với sự hình thành và tiến triển của bệnh CHD. Các bác sĩ nên lưu tâm đến những triệu chứng nóng giận và thù địch, đồng thời nên có những biện pháp can thiệp hành vi phù hợp. Chúng ta cần kiểm soát và nghiên cứu chặt chẽ những đặc điểm về tính cách này để thực hiện công việc nhận biết những bệnh nhân có nguy cơ cao tốt hơn”.

Điều thú vị là không có mối liên hệ đáng kể nào giữa nóng giận, thù địch và CHD khi các nhà nghiên cứu phân tích các nghiên cứu kiểm soát đồng biến số hành vi (ví dụ như hút thuốc, hoạt động thể chất hoặc chỉ số cơ thể, và trạng thái kinh tế xã hội) và các phương pháp chữa bệnh. Điều này cho thấy mối liên hệ chính giữa nóng giận, thù địch và CHD có thể là những yếu tố nguy cơ hành vi. Thêm vào đó, một liên hệ tâm lý trực tiếp cần được xem xét trong những nghiên cứu trong tương lai, có thể bao gồm tự điều chỉnh thần kinh khác thường, chứng viêm tăng, hoặc những yếu tố làm động ví dụ như protein phản ứng C, interleukin 6 và fibrinogen.

Nghiên cứu trong tương lai nên tập trung vào sự tương tác giữa những xúc cảm tiêu cực và các biện pháp kiểm soát xúc cảm.

Tham khảo:

1.Yoichi Chida and Andrew Steptoe. The Association of Anger and Hostility With Future Coronary Heart Disease: A Meta-Analytic Review of Prospective Evidence. *J Am Coll Cardiol*, 2009; 53: 936-946 [link]

2.Johan Denollet and Susanne S. Pedersen. Anger, Depression, and Anxiety in Cardiac Patients: The Complexity of Individual Differences in Psychological Risk. *J Am Coll Cardiol*, 2009; 53: 947-949 [link]