

STRESS LÀM TĂNG NGUY CƠ MẮC CÁC CĂN BỆNH MÃN TÍNH

Một xem xét khoa học của Mỹ và Canada mới đây cho hay stress là một nhân tố làm tăng nguy cơ mắc bệnh của con người - đặc biệt là một số bệnh như suy nhược, bệnh tim mạch và HIV/AIDS.

Theo công bố trên tờ chuyên san của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ, thì stress thường đi kèm với tác động của tình trạng suy nhược cơ thể cũng như là sự tái phát bệnh ở người, đặc biệt là những người mới hồi phục. Thêm vào đó,

Stress tạo ra một phản ứng bởi hệ thống nội tiết của cơ thể (Ảnh: Kf6nr.net)

stress mãn tính- căng thẳng hàng ngày do công việc, thường làm tăng nguy cơ mắc các chứng bệnh về vành tim. Stress cũng làm tăng nhanh quá trình hoạt động của HIV/AIDS.

Các nhà khoa học Sheldon Cohen và Denise Janicki- Deverts thuộc Đại học Carnegie Mellon ở Pittsburgh và Gregory E. Miller thuộc Đại học Colombia- Anh cho hay stress có thể gây đau tim theo 2 cách.

Thứ nhất, thuộc về hành vi - những người thường bị stress làm mất ngủ, là những người ít có khả năng rèn luyện sức khỏe; chấp nhận những thói quen ăn uống nghèo nàn, hút thuốc nhiều hơn và thường không tuân theo những biện pháp điều trị y học một cách nghiêm túc.

Tuy nhiên, cách thứ 2 lại thuộc về sinh học. Stress tạo ra một phản ứng bởi hệ thống nội tiết của cơ thể, sản sinh ra các hooc-môn ảnh hưởng tới nhiều hệ thống sinh học khác, trong đó có cả hệ thống miễn dịch.

Bùi Thành