گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۲۴۱۵۲
سه شنبه ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۵ ۳:۳۷

بحران خاموش استرس در ایران: «سندرم قلب‌شکسته» و تضعیف سیستم ایمنی قربانی می‌گیرد

استرس مزمن ناشی از جنگ، آوارگی و بحران اقتصادی، نه تنها سلامت روان، بلکه عملکرد قلب و سیستم ایمنی میلیون‌ها ایرانی را هدف قرار داده است؛ متخصصان هشدار می‌دهند که این «اپیدمی خاموش» می‌تواند تلفاتی به مراتب سنگین‌تر از خود حملات داشته باشد.

به گزارش پایگاه خبری شبکه سلامت ۲۴ از سازمان جهانی بهداشت و مستندات علمی منتشرشده در مجلات معتبر پزشکی، استرس مزمن و حاد ناشی از شرایط کنونی ایران، پیامدهای فیزیولوژیک مرگباری به همراه داشته است. افزایش چشمگیر موارد «کاردیومیوپاتی استرسی» یا نشانگان «قلب‌شکسته» (Takotsubo Cardiomyopathy) که نوعی ضعف ناگهانی و شدید عضله قلب بر اثر طغیان هورمون‌های استرس است، در کنار تضعیف سیستم ایمنی و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های خودایمنی، نگرانی عمیقی را در جامعه پزشکی ایجاد کرده است.

از طوفان کورتیزول تا ایست خاموش قلب

در شرایط بحرانی کنونی، دو مکانیسم موازی اما مرتبط، سلامت جسمی و روانی ایرانیان را تهدید می‌کند: نخست، عوارض حاد ناشی از شوک‌های ناگهانی و احساسی (مانند سندرم قلب شکسته) و دوم، فرسایش تدریجی سیستم ایمنی در اثر استرس مزمن و طولانی‌مدت.

۱. سندرم «قلب‌شکسته»: آنفارکتوس در نبود گرفتگی عروق

«کاردیومیوپاتی تاکوتسوبو» یا «نشانگان قلب شکسته»، وضعیتی است که در آن یک شوک عاطفی یا فشار روانی شدید (مانند خبر فوت یک عزیز، تصادف، یا حتی ترس ناشی از حملات) باعث ترشح ناگهانی مقادیر بسیار بالای آدرنالین و سایر هورمون‌های استرس می‌شود .

مکانیسم تخریب: این طوفان هورمونی باعث انقباض شدید عروق کوچک تغذیه‌کننده قلب و در مواردی، شوک مستقیم به سلول‌های عضله قلب می‌شود. نتیجه، ضعف ناگهانی بطن چپ و شکلی شبیه به «گلدان اختاپوس‌گیر» (تاکوتسوبو) است .

علائم و تشخیص: علائم این عارضه شامل درد شدید قفسه سینه، تنگی نفس و تهوع است که کاملاً مشابه سکته قلبی معمولی بوده و بیمار تصور می‌کند دچار حمله قلبی شده است؛ با این تفاوت که در آنژیوگرافی، هیچ گونه گرفتگی در عروق کرونر دیده نمی‌شود و مشکل موقتی است .

آمار بحرانی: این سندرم به طور سنتی در زنان یائسه (بیش از ۸۸ درصد موارد در ایالات متحده) شایع‌تر است، اما در شرایط استرس جمعی، میزان بروز آن به شدت افزایش می‌یابد. به عنوان مثال، در جریان همه‌گیری کووید-۱۹، پزشکان کلینیک کلیولند افزایش بیش از چهار برابری این تشخیص را گزارش کردند .

خطر مرگ: اگرچه اکثر بیماران طی چند روز یا چند هفته بهبود می‌یابند، این عارضه در موارد حاد می‌تواند منجر به شوک کاردیوژنیک، نارسایی قلبی و حتی مرگ شود (برآورد مرگ و میر بین ۰ تا ۸ درصد) .

۲. فرسایش سیستم ایمنی: از استرس مزمن تا بیماری خودایمنی

فراتر از حملات قلبی ناگهانی، استرس مزمن ناشی از زندگی در شرایط جنگ، آوارگی و بحران اقتصادی، اثرات جبران‌ناپذیری بر سیستم ایمنی می‌گذارد. یک مقاله مروری جدید در مجله International Journal of Molecular Sciences (منتشر شده اکتبر ۲۰۲۵) به وضوح نشان می‌دهد که چگونه استرس مزمن از طریق اختلال در محور HPA (هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال) سیستم ایمنی را از تعادل خارج می‌کند .

مکانیسم اصلی: در حالت طبیعی، هورمون کورتیزول که در پاسخ به استرس ترشح می‌شود، خاصیت ضدالتهابی دارد و سیستم ایمنی را تنظیم می‌کند. اما در استرس مزمن، بدن دچار «مقاومت به گیرنده گلوکوکورتیکوئید» می‌شود. به عبارت دیگر، سلول‌ها دیگر به کورتیزول پاسخ نمی‌دهند و در نتیجه، التهاب مهارنشده و مزمن در سراسر بدن ایجاد می‌شود .

پیامدها: این وضعیت که با افزایش سطح سایتوکاین‌های التهابی مانند IL-۶ و TNF-α همراه است، نه تنها خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب را افزایش می‌دهد، بلکه زمینه را برای حمله سیستم ایمنی به بافت‌های خود بدن فراهم می‌کند. شواهد بالینی، استرس مزمن را با بیماری‌هایی مانند لوپوس، آرتریت روماتوئید و ام‌اس مرتبط می‌دانند .

تضعیف ایمنی در برابر سرطان: مطالعات جدید نشان داده‌اند که در حالی که استرس کوتاه‌مدت (مانند ورزش) بی‌ضرر است، قرار گرفتن مزمن در معرض کورتیزول، توانایی سلول‌های T (سربازان سیستم ایمنی در برابر سرطان و عفونت) را برای تکثیر و حمله به سلول‌های سرطانی مختل می‌کند .

۳. روش‌های مقابله در بحران: توصیه‌های تخصصی

با توجه به اینکه منابع استرس در شرایط کنونی اجتناب‌ناپذیر هستند، متخصصان سلامت روان راهکارهایی را برای کاهش آسیب ارائه می‌دهند:

تمرکز بر آنچه در کنترل شماست: ایجاد مرز بین کار و زندگی شخصی و اجتناب از چک کردن اخبار بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب .

قطع موقت اخبار (دیجیتال دیتاکس): الگوریتم‌های رسانه‌ای تمایل به نمایش خبرهای هشداردهنده دارند. محدود کردن مصرف اخبار به چند نوبت در روز می‌تواند سطح استرس را به طور قابل توجهی کاهش دهد .

ارتباط انسانی حضوری: تعامل با خانواده و دوستان، هورمون شادی‌بخش دوپامین را آزاد کرده و احساس امنیت ایجاد می‌کند که نقطه مقابل استرس است. حتی یک گفتگوی ساده با همسایه یا نوازش حیوان خانگی مؤثر است .

فعالیت بدنی و تغذیه سالم: ورزش منظم به دفع هورمون کورتیزول کمک می‌کند. همچنین مصرف غذاهای مغذی مانند ماهی سالمون، آجیل و سبزیجات برگ سبز در مقایسه با غذاهای فرآوری شده که باعث تحریک‌پذیری و اضطراب می‌شوند، ارجحیت دارد .

جمع‌بندی

شواهد علمی کنونی نشان می‌دهد که بحران‌های انسانی و تنش‌های اخیر نه تنها تلفات مستقیم، بلکه یک «سونامی خاموش» از بیماری‌های قلبی-عروقی و خودایمنی را به همراه داشته است. کارشناسان هشدار می‌دهند که اثرات استرس مزمن می‌تواند تا سال‌ها پس از پایان بحران‌های فوری، سیستم سلامت کشور را تحت فشار قرار دهد.

تنظیم کننده خبر: علیرضا آتشی