تحذيرات طبية من عدو صامت يهدد صحة القلب



في عالم تتسارع فيه وتيرة الحياة وتزداد فيه الضغوط اليومية، حذّر أطباء القلب من تأثيرات التوتر المزمن على صحة القلب، مؤكدين أن استمرار التوتر فترات طويلة قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، تبدأ بخفقان بسيط، وتنتهي بذبحة صدرية أو نوبة قلبية قد تكون مميتة. وفقاً لموقع "الكليفلاند كلينك".

وفي حديث خاص، أوضح الدكتور دينيس برويمر، اختصاصي أمراض القلب، أن الجسم مبرمج للتعامل مع الضغوط المؤقتة عبر ما تُعرف باستجابة "الكرّ والفرّ"، وهي آلية بقاء تُفرَز خلالها هرمونات التوتر، مثل الأدرينالين والكورتيزول. ولكن المشكلة تبدأ عندما يظل الجسم في هذه الحالة فترة طويلة.

من جانبه، أشار الدكتور لوك لافين، استشاري أمراض القلب، إلى أن التوتر المزمن لا يقتصر على الشعور النفسي بالضغط؛ بل يؤثر مباشرة على الجهاز القلبي الوعائي؛ حيث يؤدي إلى تغيّرات فيسيولوجية تشمل تسارع ضربات القلب، وضعف الجهاز المناعي، وزيادة خطر الإصابة بتصلب الشرايين.

وأضاف أن ارتفاع مستويات التوتر يؤثر أيضاً في جودة النوم، ويزيد من احتمال اكتساب الوزن بسبب تغيرات هرمونية تؤدي إلى فتح الشهية، ما يرفع من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري، وهما عاملان رئيسيان في تطور أمراض القلب.

ويلجأ كثيرون عند شعورهم بالتوتر إلى سلوكيات ضارة، مثل: التدخين، أو تناول الكحول، أو الإفراط في تناول الطعام غير الصحي، وهي عوامل تساهم في تدهور صحة القلب. ويُعد هذا التفاعل بين العامل النفسي والعادات السلوكية من أخطر ما يواجه الأطباء عند تقييم خطر الإصابة بأمراض القلب.

ودعا الطبيبان إلى الانتباه إلى علامات قد تكون دليلاً على أن القلب يتأثر سلباً بالتوتر، ومنها الخفقان غير الطبيعي، وضيق التنفس، واضطراب النبض، وألم الصدر. وأكدا ضرورة التوجه إلى الطبيب فوراً في حال ترافق أكثر من عَرَض في الوقت نفسه، لاحتمال أن تكون مؤشراً على أزمة قلبية وشيكة.

وفيما يُعد الجانب الإيجابي في هذا السياق، أكّد الأطباء أن إدارة التوتر يمكن أن تحمي القلب؛ بل وتحسّن من وظائفه على المدى الطويل. وأشار برويمر إلى أن ممارسة تقنيات اليقظة الذهنية مثل التأمل وتمارين التنفس، والنوم الكافي، والنشاط البدني، والتواصل الاجتماعي الفعّال، كلها عوامل تؤدي دوراً وقائياً مهماً.

وشدد الدكتور لافين على أن إدارة التوتر يجب ألا تكون ردّة فعل وقت الأزمات فقط؛ بل يجب أن تكون جزءاً من روتين الحياة اليومي، كتنظيف الأسنان أو تناول الدواء تماماً.

وختاماً، فإن رسالة الخبراء واضحة: التوتر المزمن ليس مجرد عبء نفسي؛ بل هو خطر جسيم يتسلل بصمت نحو القلب. ولكن السيطرة عليه ليست مستحيلة، وتبدأ في خطوة وعي بسيطة قد تنقذ حياة كاملة.