



Stresul și afecțiunile cardio-vasculare

Dr. Brînză Ileana
medic primar MF
Brăila



STRES



Factorii de mediu: reali sau imaginari!

Filtrele personale: existente și eficiente - simț intern al coerenței - ne permit să ne identificăm dispoziția, hotărârea, modalitatea, forța, limitele pe care le avem în a interpreta beneficiile unui factor de stres și capacitatea de a aprecia că vom face față acestor stresori!

Componenta subiectivă a stresului face ca acesta să fie un fenomen biopsihosocial complex, iar răspunsul să fie consecința împletirii moștenirii genetice cu experiențele de viață personale.

RISC C-V

- Factor de risc = stare/condiție care prin natura, frecvența și intensitatea cu care apare, determină creșterea semnificativă a frecvenței de apariție a unei patologii.
- Riscul cardiovascular global = probabilitatea dezvoltării bolii cardiovasculare într-o anumită perioadă de timp.

F.R. Neinfluențabili	F.R. Influențabili	F.R. Protectori
 <ul style="list-style-type: none"> -sex -vârsta -ereditatea -rasa 	<ul style="list-style-type: none"> -HTA -hipercolesterolemia și hipertrigliceridemia -DZ -consumul excesiv de alcool -fumatul -obezitatea -stresul -sedentarismul -<u>statusul depresiv</u> -sindroamele inflamatorii (cu VSH, fibrinogen, CRP și homocisteina crescute) 	<ul style="list-style-type: none"> -HDL -activitatea fizică moderată și constantă  <ul style="list-style-type: none"> -hormonii estrogeni la femei -alcool în cantitate moderată (B: 20-30 g/zi; F: 10-20g/zi)

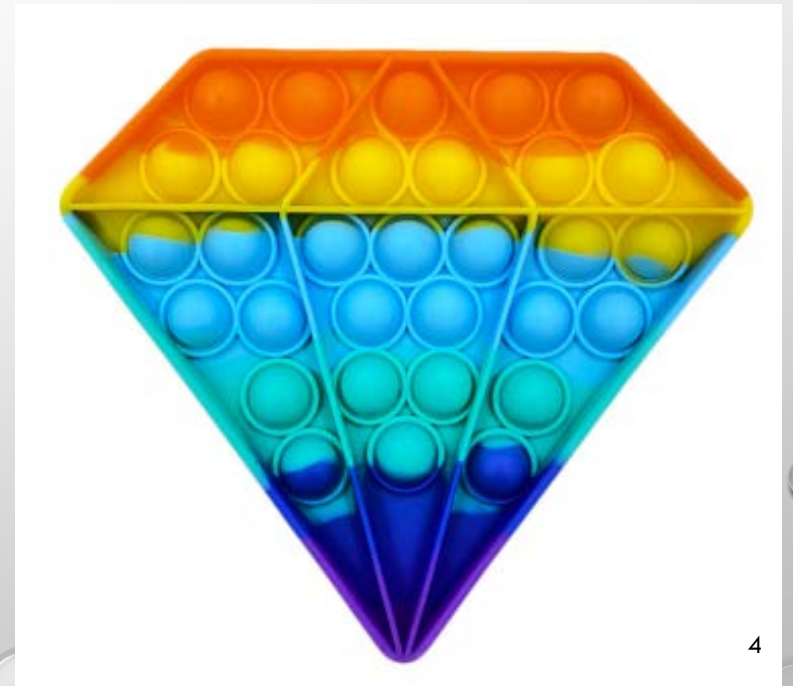
Modul de viață reprezintă realitatea obiectivă:

condiții materiale, economice, sociale dar și tradiții, obiceiuri.

Stilul de viață are la bază elementele subiective ale modului de viață.

Starea de sănătate, conform OMS, este determinată de patru factori, cu următoarea pondere:

- 1) Stilul de viață – **51%**
- 2) Factorul biologic – 20%
- 3) Mediul ambiant – 19%
- 4) Sistemul îngrijirilor de sănătate – 10%



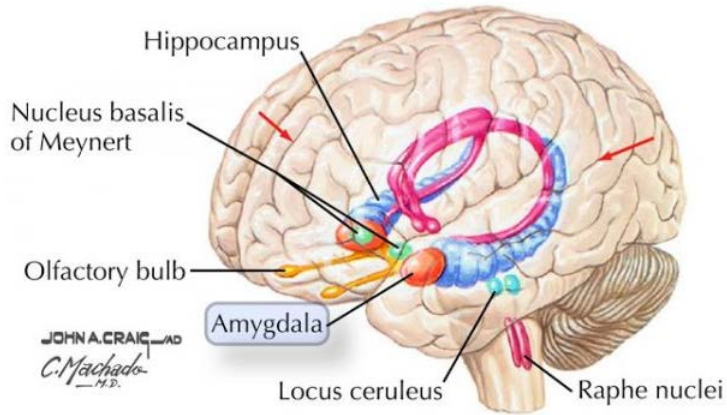
Să ai grijă de **inima** ta înseamnă să ai grijă de **psihicul** tău și viceversa!



- Stresul / anxietatea / depresia / însingurarea ↑ eliberarea de cortisol (hormon)
 - RCV ↑ de 2x la depresivi
 - R Depresiei ↑ de 3x la cardiaci
 - R de deces post IM ↑ de 17x la depresivi
 - R Depresiei ↑ cu 20% la persoanele care au pierdut cel puțin un părinte din cauza unei boli de inimă.

• ↓ fracției de ejecție și agravarea I.C.

• ↑TA și/sau ↑AV (TS/TPSV)



Amigdala

- controlează - emoțiile, motivația, învățarea și memoria,
- implicată în controlul sistemului nervos autonom și reglarea funcției inimii.

„conexiunea inimă-creier” reprezintă un mecanism neurobiologic care contribuie la TTS

TTS - Sindromul „inimii frânte” Takotsubo

Simptomele debutează de la câteva minute până la câteva ore de la acțiunea factorului stresant:

- Durere toracică, ce poate să iradieze către brațul stâng, spate sau mandibulă
- Dispnee
- Tahicardie și palpitații
- Hipotensiune arterială
- Pierderea conștienței



ESC 2020 – Cardiomiopatia Takotsubo

30 AUGUST 2020 NOUTĂȚI

ESC Congress 2020 The Digital Experience

Saturday, 29 August - Tuesday, 1 September

Join the world's leading cardiovascular congress

ESC 2020 este live si prezentam ultimele insight-uri intr-o patologie fascinanta a cardiologiei: Cardiomiopatia Takotsubo. Se spune ca orice cardiolog trebuia sa isi gaseasca propirul Takotsubo. Te ajutam sa il gasesti pe al tau!

OXFORD
ACADEMIC

European Heart Journal

Issues More Content Submit Purchase Advertise About

All European Heart

Article Contents

Abstract
Introduction
Methods
Results
Discussion
Conclusion
Supplementary material
Data availability

Stress-associated neurobiological activity is linked with acute plaque instability via enhanced macrophage activity: a prospective serial 18F-FDG-PET/CT imaging assessment

Dong Oh Kang, Jae Seon Eo, Eun Jin Park, Hyeong Soo Nam, Joon Woo Song, Ye Hee Park, So Yeon Park, Jin Oh Na, Cheol Ung Choi, Eung Ju Kim ... Show more
Author Notes

European Heart Journal, ehaa1095, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa1095>

Published: 18 January 2021 Article history

Views Cite Permissions Share



European Heart Journal (2021) 00, 1–11
doi:10.1093/eurheartj/ehab029

CLINICAL RESEARCH
Imaging

Stress-associated neurobiological activity associates with the risk for and timing of subsequent Takotsubo syndrome

Azar Radfar^{1,2†}, Shady Abohashem^{1,2†}, Michael T. Osborne^{1,2}, Ying Wang^{2,3}, Tawseef Dar^{1,2}, Malek Z. O. Hassan², Ahmed Ghoneem^{1,2}, Nicki Naddaf^{1,2}, Tomas Patrigh², Taimur Abbasi^{1,2}, Hadil Zureigat², James Jaffer², Parastou Ghazi^{1,2}, James A. Scott⁴, Lisa M. Shin^{5,6}, Roger K. Pitman⁶, Tomas G. Neilan^{1,2}, Malissa J. Wood¹ and Ahmed Tawakol^{1,2*}

¹Cardiology Division, Massachusetts General Hospital and Harvard Medical School, MA, USA; ²Cardiovascular Imaging Research Center, Boston, MA, USA; ³Department of Nuclear Medicine, First Hospital of China Medical University, Shenyang, Liaoning Province, China; ⁴Department of Radiology, Massachusetts General Hospital and Harvard Medical School, Boston, MA, USA; ⁵Department of Psychology, Tufts University, Medford, MA, USA; and ⁶Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital and Harvard Medical School, Boston, MA, USA

Received 19 November 2019; revised 15 January 2021; editorial decision 26 January 2021; accepted 25 January 2021



The ESC Congresses & Events Journals Guidelines Education Research

European Society of Cardiology > The ESC > ESC Press Office > Press releases

ESC Press Office

Press releases
Press Services & Media Alerts
ESC Congresses
Fact sheets
ESC Media and Embargo Policy

Stressed brain linked to broken heart

26 Mar 2021

Topic(s): Stress, Psycho-Social and Cultural Aspects of Heart Disease; Risk Factors and Prevention;

Sophia Antipolis - 26 March 2021: Heightened activity in the brain, caused by stressful events, is linked to the risk of developing a rare and sometimes fatal heart condition, according to research published today (Friday) in the *European Heart Journal* [1].

The study found the greater the activity in nerve cells in the amygdala region of the brain, the sooner the condition known as Takotsubo syndrome (TTS) can develop. The researchers suggest that interventions to lower this stress-related brain activity could help to reduce the risk of developing TTS; these could include drug treatments or techniques for lowering stress.

TTS, also known as “broken heart” syndrome, is characterised by a sudden temporary weakening of the heart muscles that causes the left ventricle of the heart to balloon out at the bottom while the neck remains narrow, creating a shape resembling a Japanese octopus trap, from which it gets its name. Since this relatively rare condition was first described in 1990, evidence has suggested that it is typically triggered by episodes of severe emotional distress, such as grief, anger or fear, or reactions to happy or joyful events. Patients develop chest

Culorile stresului

- Compa
o Cam
stresul
Design
- un dev
- un senz
- un disp
pentru a
organism



au creat
vizualiza
natori și

i asupra



- multiplele manifestări de natură fizică, ce apar în cazul bolilor de inimă, pot pune sub un con de umbră semnalele de natură psihologică.
- implicațiile psihologice pe care le resimte pacientul cardiac post IM, neîncrederea că poate îndeplini în continuare roluri pe care le are, autoînvinovățirea pentru obiecturile nesănătoase care au condus-o la a suferi un infarct/boală de inimă, teama de a fi o povară pentru cei din jur.
- medicamente ce produc o creștere a fluxului de hormoni „de stress”: Epinefrina, Duloxetine, Venlafaxine, Levotiroxin

Tratament

- O.S.V.
- ✓ dietă – alimentație echilibrată,
- ✓ mișcare / activitate fizică,
- ✓ reducerea factorilor de stres: alocarea de timp, zilnic, pentru activități relaxante și deconectante,
- ✓ asumarea unui rol activ în asigurarea propriei stări de sănătate / bunăstări,
- ✓ socializare și suport social: apartenența la un grup în care te poți refugia și arăta vulnerabil.
- Monitorizare trat. cardio-vascular/psihiatric, neurologic, diabet.

Zâmbetul e ca un ștergător de parbriz: nu oprește ploaia, dar ne permite să vedem drumul!

O vorbă bună, o privire blândă pot face minuni și realiza miracole!

„Este suficient un surâs al vieții pentru ca totul să recapete sens” C. Noica

Bibliografie selectivă

- Journal of Cardiac Failure - Impact of Mental Stress and Anger on Indices Of Diastolic Function in Patients With Heart Failure [https://www.onlinejcf.com/article/s1071-9164\(20\)30890-3/fulltext](https://www.onlinejcf.com/article/s1071-9164(20)30890-3/fulltext) apărut în Journal of Cardiac Failure (2020). Doi: 10.1016/J.Cardfail.2020.07.008, Autori Kristie M. Harris Et Al. Harvard Health Publishing - Stress and your heart <https://www.health.harvard.edu/heart-health/stress-and-your-heart>
- Sophia Antipolis – 26 March 2021: Heightened activity in the brain, caused by stressful events, is linked to the risk of developing a rare and sometimes fatal heart condition, according to research published today (Friday) in the European Heart Journal <https://www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/Stressed-brain-linked-to-broken-heart>



Vă mulțumesc!

