# دراسة: التوتر المزمن يسرع التهابات القلب ويرفع خطر أمراضه



كشفت دراسة حديثة أجراها علماء من جامعة كاليفورنيا في ديفيس، أن تأثير التوتر لا يقتصر على الدماغ فقط، بل يمتد ليصيب القلب على المستوى الخلوي، مما يزيد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وبحسب ما ورد في مجلة Cardiology Cellular and Molecular، فإن الضغوط البيئية والاجتماعية، مثل الضوضاء والازدحام واضطرابات النوم، تسهم في تسريع العمليات الالتهابية في القلب عبر تنشيط بروتينات تُعرف بـ NLRP3، التي تؤدي إلى تلف أنسجته وتعطيل وظائفه.

وأظهرت التجارب على الحيوانات أن عشرة أيام فقط من التوتر الحاد كافية لإحداث تغيرات التهابية في القلب.

وأوضحت البروفيسورة بادميني سيريش، المشاركة في البحث، أن "عوامل التوتر، وخاصة المرتبطة بالحياة في المدن المزدحمة، تُطلق هذه العملية مباشرة داخل خلايا القلب، مسببة التهابات ترفع خطر الإصابة

بالأمراض القلبية حتى لدى الأشخاص الذين لا يعانون من أعراض واضحة".

وأكد الباحثون، أن أفضل وسيلة للوقاية تكمن في تقليل مستويات التوتر عبر تبني أنماط حياة صحية، مع الإقرار بصعوبة ذلك في البيئات الصاخبة أو المكتظة.