نشانگان قلب شکسته چیست؟

28 خرداد 1401

حوادث تکان‌دهنده زندگی می‌توانند حملات قلبی مرگبار ایجاد کنند که به آن «نشانگان قلب شکسته» می‌گویند.

حملات قلبی به طور معمول ناشی از انسداد شریان‌های رساننده خون به عضله قلب هستند. اما در افراد دچار نشانگان قلب شکسته آزاد شدن مقدار زیاد هورمون‌های استرس مانند آدرنالین مانع از انقباض درست عضله قلب می‌شود و عارضه‌ای ایجاد می‌شود که در پزشکی به آن «کاردیومیوپاتی تاکوتسوبو» می‌گویند.

پزشکان نشانگان قلب شکسته را در حدود ۲ درصد بیماران مشکوک به حمله قلبی شناسایی کرده‌اند. این عارضه معمولا مدت کوتاهی پس از یک حادثه تنش‌زا مانند تصادف ماشین، ضرر مالی یا مرگ غیرمنتظره یکی از عزیزان رخ می‌دهد.

افراد همچنین می‌توانند پس از حوادث عاطفی با بار مثبت مانند یک مهمانی غافلگیرکننده یا بردن در بخت‌آزمایی یا پس از حوادث جسمی مثلا ورزش شدید دچار این عارضه شوند.

همه موارد نشانگان تاکوتسوبو ناشی از نارحتی عاطفی یا جسمی نیستند و در یک سوم موارد هیچ عامل برانگیزاننده‌ای وجود ندارد.

در برخی از افراد ممکن است دقایقی پس از دریافت اخبار بد ممکن است نشانگان قلب شکسته رخ دهد و در دیگران ممکن است مدتی وقت بگیرد تا حادثه تکان‌دهنده را از لحاظ عاطفی پردازش کنند.

ممکن است مشکلات قلبی ساعت‌ها و در برخی موارد یک روز بعد رخ دهد، یعنی مثلا هنگامی که فرد واقعا می‌فهمد فردی که برای او عزیز بوده است، دیگر برنمی‌گردد.

احساس ناراحتی غیرمعمول در قفسه سینه یا تنگی نفس به دنبال یک حادثه تنش‌زا ممکن است نشانه‌ای از نشانگان قلب شکسته باش، اما همیشه این نشانه‌های هشداردهنده وجود ندارند.

از آنجایی که در نشانگان قلب شکسته شریان‌های مسدودشده وجود ندارد، فقط با دارو شخص را درمان می‌کنند. بنابراین از دیدگاه پزشک مهم است که تشخیص دهد حمله قلبی فرد از چه نوعی است.

این عارضه بیش از همه در زنان ۵۰ ساله و بالاتر شایع است: در یک بررس در سال ۲۰۲۱ زنان حدود ۸۸ درصد موارد نشانگان قلب شکسته را تشکیل می‌دادند. یک بررسی در سال ۲۰۲ هم نشان داد اختلالات اضطرابی در بیماران مبتلا به نشانگان قلب شکسته شایع‌تر از افراد سالم است.

حدود یک درصد از افراد دچار نشانگان قلب شکسته در نهایت به علت آن می‌میرند. اما بسیاری از افراد در طول حدود یک ماه بهبود کامل پیدا می‌کنند و به آسیب قلبی درازمدت هم دچار نمی‌شوند.

هنوز روش شناخته‌شده‌ای برای پیشگیری از نشانگان قلب شکسته وجود ندارد، گرچه حفظ آرامش با کشیدن نفس‌های عمیق ممکن است کمک کند.

حفظ سلامت روانی و جسمی حتی در مواجهه با یک مصیبت برای کاهش خطر بیماری قلبی همیشه مهم است. باید تلاش کرد در این موارد رژیم غذایی سالمی داشت و به اندازه کافی خوابید تا استرس را تا حد ممکن تحت کنترل درآورد و در صورت نیاز حتما کمک خواست.