

Tema om
hjertet

Stress kan skade dit hjerte

- ny behandling
kan hjælpe

Danske forskere har udviklet en ny metode til at måle skadelig stress, så hjertepatienter kan få reduceret deres stressniveau.

Af: Helse-redaktionen / Foto: Scanpix/Iris

Depression giver øget risiko for hjertesygdom. Og hjertepatienter har ofte angst i livet, nedsat livskvalitet og depression, og disse forhold har en ugunstig indflydelse på sygdommens videre forløb. Det samme gælder for stress. Vedvarende stress øger risikoen for at få hjertesygdom, og sygdommen i sig selv øger risikoen for vedvarende stress. Det sker ofte, uden at man selv er klar over det.

Ny forskning tyder på, at koblingen mellem hjertesygdom, depression og vedvarende stress er en nedsat funktion af det autonome (ubevidste) nervesystem.

På den baggrund har en gruppe danske læger og psykologer arbejdet sammen om at belyse nogle fysiologiske og psykologiske forhold omkring organismens



Læring

Praktiserende læger, psykoterapeuter, psykologer, fysioterapeuter og kiropraktorer har mulighed for at komme på tværfaglige kurser for at lære at bruge den nye metode på deres egen klinik.

selvregulerende evner, som netop foregår i det autonome nervesystem. Deres forskning har ført til udvikling af en ny biologisk målemetode, der ser ud til at kunne måle relevante mekanismer, som har sammenhæng med psykologiske og fysiologiske reaktioner, som er relateret til stress og det autonome nervesystem.

Gælder måske også for diabetes 2

I en stor videnskabelig undersøgelse hos 360 patienter med hjertesygdom, fandt forskerne, at 60 pct. af patienterne havde en behandlingskrævede grad af vedvarende stress, samt at vedvarende stress var koblet til nedsat funktion af det autonome nervesystem, depressive symptomer og nedsat livskvalitet. I pilotstudier har forskere set en tilsvarende høj hyppighed af vedvarende stress hos patienter med diabetes 2.

I samarbejde med Danmarks tekniske Universitet og Institut for Produktudvikling har forsker-teamet udviklet et måleinstrument, StressMeter, der kan måle graden af følsomhed på specielle nerve-sensorer i en simpel procedure. Ved at føle på brystkassen med en finger kan det mest følsomme

punkt på brystbenet identificeres. På det sted placeres instrumentet, og trykket øges gradvist over tre til fem sekunder, indtil det føles ubehageligt – ligesom med en finger på en kogeplade, hvor temperaturen øges gradvist, og man tager fingeren væk, når det begynder at blive ubehageligt. Trykfølsomheden kan variere fra få hundrede gram til over 10 kilo afhængig af ens forbigående fysiologiske stress-niveau. Jo mere følsom, jo mere stresset er personen, og jo højere er StressMeter-målingen. Metoden er så simpel, at den kan foretages hvor som helst, og således også i ens eget hjem.

Desværre stemmer StressMeter-målingen ikke nødvendigvis overens med vores selvoplevede stress, og specielt ikke, når ens stressniveau er vedvarende forhøjet. Uagtet ens bevidste selvopfattelse, er det den fysiologiske måling, der styrer vores adfærd. Og derfor er det nyttigt at kende sit fysiologiske stressniveau.

Som at tage sit blodsukker

På samme måde som en person >



Fakta om stress

Stress medfører årligt
ca. **500.000**
konsultationer hos de
praktiserende læger.

Stress medfører
1.000.000
sygedage og
3.000
førtidspensioner.

Det er især vigtigt for de

450.000
danskere med
hjerte-kar-sygdom og de

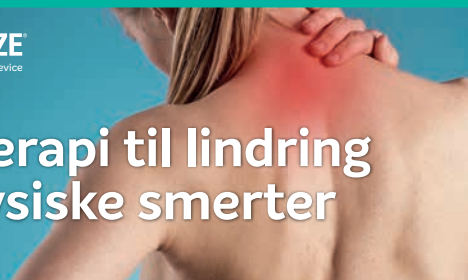
250.000

danskere med diabetes 2 at vide, at vedvarende stress og nedsat funktion af det autonome nervesystem har betydning for såvel udviklingen af sygdommene som det videre forløb.

BIOFREEZE® EFFEKTIV SMERTELINDRING



Koldterapi til lindring
af fysiske smerter



- Ømme muskler
- Overbelastede muskler
- Ondt i ryggen
- Ledsmarter
- Smerter i benene
- Forstrækninger
- Forstuvninger
- Sportsskader



T: 8654 0058
info@yourcare.dk
yourcare.dk

KØBES PÅ DIT LOKALE APOTEK ELLER NÆRMESTE HELSEKOSTFORRETNING · HENT OGSÅ HER EN GRATIS BIOFREEZE PRØVE



På samme måde som en person med sukkersyge måler sit blodsukker hjemme, og dermed har mulighed for at handle mere hensigtsmæssigt i forhold til sin sygdom, giver den daglige hjemmemåling af stress en person mulighed for at handle mest hensigtsmæssigt i forhold til stress



Solid dokumentation

To store videnskabelige undersøgelser ligger bag den nye måle- og behandlingsmetode. Henholdsvis 300 raske kontomedarbejdere og 360 patienter med iskæmisk hjertesygdom har deltaget.

med sukkersyge måler sit blodsukker hjemme, og dermed har mulighed for at handle mere hensigtsmæssigt i forhold til sin sygdom, giver den daglige hjemmemåling af stress en person mulighed for at handle mest hensigtsmæssigt i forhold til stress, og i den forbindelse blive bevidst om, hvad der stresser, hvad der ikke stresser, og hvad der nedsætter ens stress – og dermed blive bedre til at håndtere stressfremkaldende forhold, som

på grund af deres natur ikke kan ændres, som f.eks. sygdom i familien.

Det betyder, at ens egen refleksion er et væsentligt element i behandlingen, og at instrumentet derfor kan bruges i en hvilken som helst behandlingsmæssig sammenhæng.

Den nye målemetode kan anvendes til at vurdere graden af vedvarende stress, til at følge et behandlingsforløb for vedvarende stress med gentagne målinger som dels kan gøres af en professionel behandler, dels kan gøres hjemme af en selv. Derudover kan teknologien anvendes selvstændigt eller som et supplement til anden stress-behandling.

Næste skridt for forskerne er at undersøge, om de positive virkninger, behandlingen har vist sig at have hos patienter med åreforkalkning i hjertet, kan overføres til patienter med en anden kronisk sygdom, hvor såvel depression, nedsat livskvalitet, vedvarende stress og nedsat funktion i det autonome nervesystem synes at spille en væsentlig rolle. Som et første skridt vil et begrænset antal patienter med diabetes 2 derfor nu blive inviteret til at deltage i et behandlingforløb på Herlev Hospital. Har du diabetes type 2 og er interesseret i at deltage, kan du læse mere på www.stress-meter.org. Patienter med diabetes er valgt, netop fordi folk med den sygdom har en markant øget risiko for at få hjerte-karsygdomme.

Artiklen er et sammendrag af en videnskabelig artikel, skrevet af forskerteamet bag den nye måle- og behandlingsmetode, Søren Ballegaard, seniorforsker ph.d., medicinsk afdeling, endokrinologisk afsnit, Herlev Hospital, Benny Karpatschof, lektor, dr. phil emeritus, Psykologisk Institut, Københavns Universitet, Finn Gyntelberg, professor emeritus dr. med., Det Nationale forskningsinstitut for Arbejds miljø og Jens Faber, professor dr. med., medicinsk afdeling, endokrinologisk afsnit, Herlev Hospital. •