



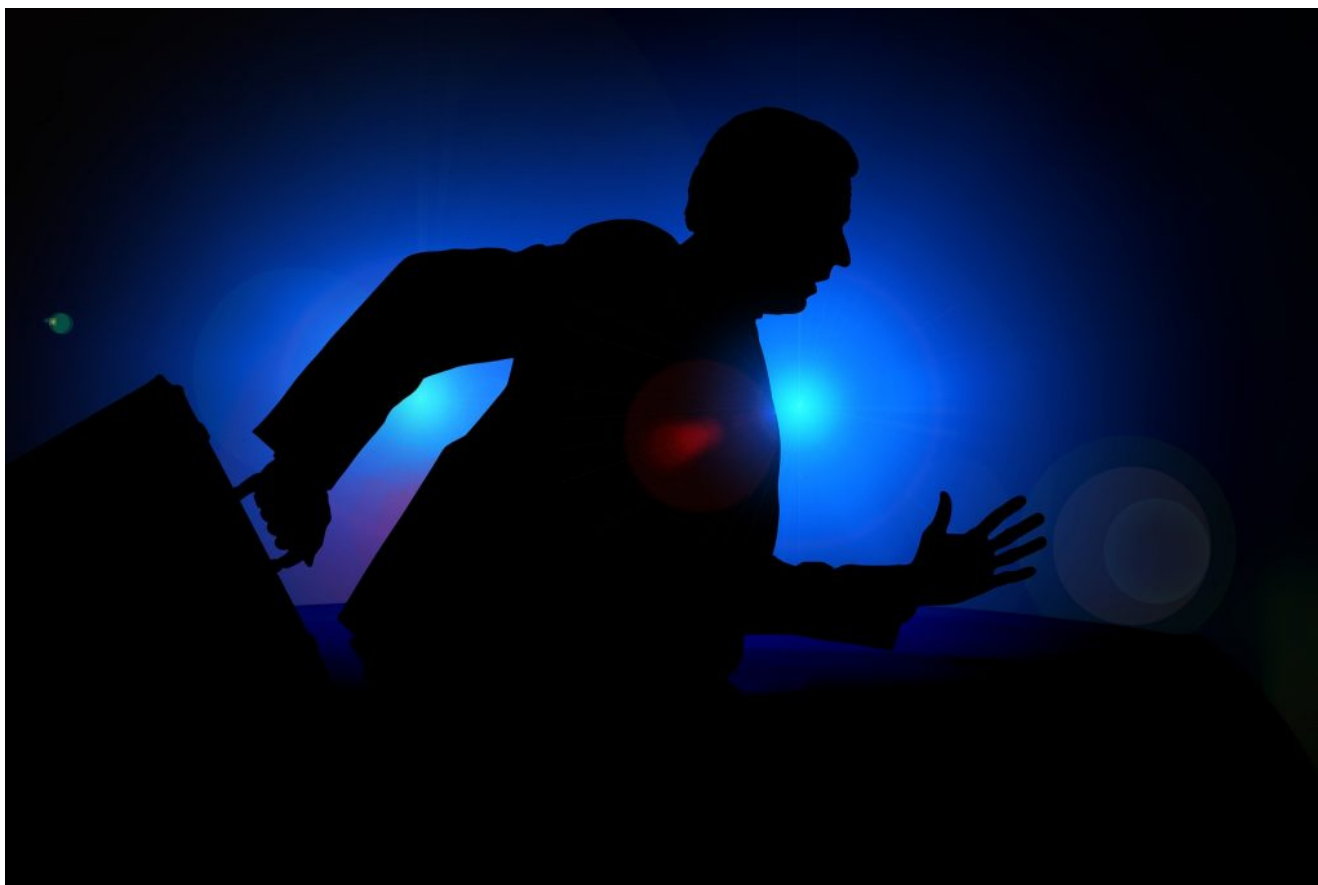
- Главная
- О нас
- Факторы риска
 - Физическая инертность
 - Высокий холестерин
 - Неправильное питание
 - Алкоголь
 - Курение
 - Фибрилляция предсердий
 - Ожирение
 - Высокое кровяное давление
 - Сахарный диабет
 - Стресс и депрессия
- Ресурсы
 - Подкаст
 - Блог
 - Видео
 - Полезные ссылки
 - Дополнительное чтение
 - Пресс-релизы

- Новости
-  Русский
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- КОНТАКТЫ
- ДАРИТЬ

DONATE

СТРЕСС И ДЕПРЕССИЯ — факторы риска инсульта



Во многих исследованиях подчеркивали, что психосоциальный стресс и

депрессия являются ключевым фактором риска развития инсульта (1). Хотя депрессия часто является результатом инсульта, она также повышает вероятность возникновения инсульта, а также риск умереть от него (2, 3). У людей, страдающих от сильного психологического стресса, также выше вероятность возникновения инсульта в дальнейшей жизни (4).

Психосоциальный стресс и депрессия связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Между психосоциальным стрессом и ишемической болезнью сердца имеется сильная связь (1). Сходным образом, отмечена связь депрессии с повышенным риском развития сахарного диабета, высокого кровяного давления и сердечно-сосудистых заболеваний, все они имеют сильную связь с инсультом (5). Следовательно, у человека с психосоциальным стрессом или депрессией может быть выше общий риск возникновения инсульта в будущем.

Психосоциальный стресс и депрессия чаще встречаются у женщин

Инсульт является ведущей причиной смерти и инвалидности во всем мире, и в целом от инсульта умирает больше женщин, чем мужчин (6). Аналогичным образом, в независимом исследовании психосоциального стресса и инсульта выявлен более высокий риск инсульта среди женщин, и из 300 млн человек, страдающих депрессией во всем мире, большинство также составляют женщины (1, 7). Результаты одного исследования позволяют предположить, что это может быть обусловлено многими факторами, в том числе интернализирующими эмоциями, гормональными изменениями и даже использованием противозачаточных таблеток (8).

Психосоциальный стресс является одним из десяти поддающихся исправлению факторов риска инсульта

В большом всемирном исследовании обнаружено, что десять поддающихся исправлению факторов риска связаны приблизительно с 90% всех случаев инсульта в мире, независимо от этнической принадлежности, пола или

возраста. Психосоциальные факторы, такие как стресс дома или на работе, жизненные события и депрессия, были определены как факторы риска инсульта, и как факторы, которые можно устранить или исправить с помощью профилактики и/или лечения (6).

Что можно сделать для предотвращения или лечения психосоциального стресса?

Есть много вмешательств, которые могут помочь справиться с психосоциальным стрессом, тревожностью и депрессией. Программы профилактики иногда применяют для детей, которые пострадали от психического или физического насилия, или для взрослых, которые, например, преодолевают серьезные жизненные травмы.

Когнитивная бихевиоральная терапия и психотерапия могут использоваться для эффективного лечения при легкой и умеренной депрессии, а также могут быть назначены лекарства, например, антидепрессанты. Но система оказания медицинской помощи отличается в разных странах мира. Например, около 85% людей в странах с низким и средним уровнем дохода не получают какое-либо лечение в связи с психическими расстройствами (9).

Если вы или кто-то из ваших знакомых страдает от депрессии или стресса, важно получить необходимую поддержку и уход. Лечение психических расстройств может помочь улучшить качество жизни и снизить риск инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Литература:

1. Joanne Booth, Lesley Connelly, Maggie Lawrence, Campbell Chalmers, Sara Joice, Clarissa Becker, Nadine Doughall. Evidence of perceived psychosocial stress as a risk factor for stroke in adults: a meta- analysis. BMC Neurol. 2015; 15:233. Published online 2015 Nov. doi: 10.1186/s12883-015-0456-4.
2. Jonas BS, & Mussolino, ME. (2000). Symptoms of depression as a prospective risk factor for stroke. Psychosomatic medicine, 62(4),

463-471.

3. Pan A, Sun Q, Okereke OI, Rexrode KM, & Hu FB. (2011). Depression and risk of stroke morbidity and mortality: a meta-analysis and systematic review. JAMA, 306(11), 1241-1249.
4. Booth J, Connelly L, Lawrence M, Chalmers C, Joice S, Becker C, & Dougall N. (2015). Evidence of perceived psychosocial stress as a risk factor for stroke in adults: a meta-analysis. BMC neurology, 15 (1), 233.
5. Dr. An Pan, PhD; Dr. Qi Sun, MD, ScD; Dr. Olivia I. Okereke, MD, SM; Dr. Kathryn M. Rexrode, MD; Dr. Frank B. Hu, MD, PhD. Depression and the risk of Stroke Morbidity and Mortality: A Meta-analysis and Systematic Review. JAMA. 2011 Sep 21; 306 (11): 1241-1249. Doi: 10.1001/jama.2011.1282.
6. Martin J O'Donnell, Siu Lim Chin, Sumathy Rangarajan et al. Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): a case-control study. Lancet 2016; 388: 761-75. Published Online July 15, 2016 [https://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30506-2](https://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30506-2).
7. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
8. Paul R. Albert PhD. Why is depression more prevalent in women? J Psychiatry Neurosci. 2015 Jul; 40 (4): 219-221. Doi: 10.1503/jpn.150205.
9. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Разработано



SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.

Финансовая поддержка — образовательный грант от компании



Ссылки

- [Условия использования](#)
 - [Политика конфиденциальности](#)
 - [Политика использования файлов cookie](#)
 - [Контакты](#)
-
- [Facebook](#)
 - [X](#)
 - [RSS](#)