

Ryzyko zawału serca w Wigilię wzrasta aż o... 37%!

1 kwietnia 2020

Z badania przeprowadzonego przez szwedzkich naukowców wynika, że Wigilia Bożego Narodzenia to najniebezpieczniejszy dzień w roku dla osób chorujących na serce lub zmagających się z nadciśnieniem. Ryzyko doznania zawału podczas uroczystości wigilijnej wzrasta aż o... 37 proc.!

W celu zbadania, które dni w roku są najniebezpieczniejsze dla sercowców, szwedzcy naukowcy z Karolinska Institute w Sztokholmie przyjrzeni się 280 tys. przypadkom zawałów serca na przestrzeni ostatnich 16 lat. Po przeanalizowaniu wszystkich danych naukowcy stwierdzili, że największe ryzyko doznania zawału istnieje w Wigilię Bożego Narodzenia, natomiast w dalszej kolejności plasują się dni świąteczne – 25 i 26 grudnia. W pierwszym dniu Świąt Bożego Narodzenia ryzyko ataku serca zwiększa się o 29 proc., a w dniu następnym – w UK jest to Boxing Day – o 21 proc. Podobnie niebezpieczny dla osób borykających się z chorobami serca jest jeszcze tylko Nowy Rok, 1 stycznia, gdy ryzyko doznania zawału serca wzrasta o 20 proc. W Sylwestra – wigilię Nowego Roku, ryzyko to nie jest wyższe niż podczas innych dni w roku.

„Silne doświadczenie gniewu, lęku, smutku i stresu zwiększa ryzyko wystąpienia zawału mięśnia sercowego [zawału serca], co prawdopodobnie wyjaśnia wyższe ryzyko zaobserwowane w naszym badaniu” – czytamy we wnioskach z badania opublikowanych w prestiżowym brytyjskim czasopiśmie medycznym „British Medical Journal”. Obok wniosków z badania naukowcy ze Sztokholmu zamieścili także apel do sercowców, by w okresie okołoswiątecznym szczególnie dbali o swoje zdrowie i by starali się nie dopuszczać do siebie złych emocji.

Co ciekawe, szwedzcy naukowcy zbadali także, kiedy najczęściej

dochodzi do zawałów w ciągu roku. Okazuje się, że najbezpieczniejszy pod tym względem jest poniedziałek (ryzyko jest większe o 10 proc.), gdy ludzie zwyczajowo ruszają po weekendzie do pracy. Poza tym najwięcej zawałów odnotowuje się rano, ok. godz. 8 – ryzyko doznania zawału jest wtedy o 60 proc. wyższe, niż w godzinach późniejszych.

Źródło: PolishExpress.co.uk