



## Depresjon påvirker hjertet

Uttrykket "en god latter forlenger livet" understreker sammenhengen mellom et lyst sinn og god helse. En rekke studier har gitt oss ny kunnskap om hva som skjer i kroppen dersom man er langvarig deprimert. Denne type forskning er av relativt ny dato, og ytterligere undersøkelser er nødvendig før man kan trekke sikre konklusjoner.

### Levesett

Fra tidligere vet vi at personer som er deprimerte røyker mer, ofte spiser usunt og mosjonerer mindre enn andre. Dette øker sannsynligheten for å bli rammet av blant annet hjerteinfarkt og hjerneslag.

### Betennelse

Ny viten er at en depresjon også blir ledsaget av en diffus betennelse i kroppen. Man merker ikke den selv, men den kan til en viss grad påvises i blodprøver. Betennelsen øker risikoen for å bli rammet av sykdommer og skadelige forandringer i hjertet og blodårene deriblant svangerskapsforgiftning, høyt blodtrykk, for mye fettstoffer i blodet, hjerteinfarkt, hjertesvikt og hjerneslag. Mye tyder på at rekken av sykdommer som betennelsen kan forårsake er lengre.

### Blodplater, blodtrykk og stresshormoner

I tillegg til betennelser ser det ut til at depresjoner fører til at byggesteinene i blodpropper, de såkalte blodplatene, blir mer klebrige slik at det lettere oppstår propper. Den vedvarende

stressituasjonen som en depresjon innebærer er dessuten ledsaget av raskere puls, høyere blodtrykk og økt produksjon av stresshormoner. Dette er endringer som over tid er en belastning for hjertet og blodårene.

### Hva kan man gjøre?

Forskere har undersøkt om bruk av medisiner mot depresjon kan motvirke disse skadelige konsekvensene. Så langt har det ikke vært vist at antidepressive medisiner påvirker hjertet og blodårenes trivsel. Derimot vet man at røykeslutt, jevnlig mosjon, tilstrekkelig med søvn og et sunt kosthold er fordelaktig for den som deprimert. Det kan gi både økt energi og livsglede og et sunnere hjerte.

Kilde: Tidsskrift for Den norske legeforening