

## Kırık Kalp Sendromu Nedir?



**Gümüşhaneli hemşerimiz Kardiyolog Prof. Dr. Ali Metin Esen, Kırık kalp sendromu ile ilgili açıklamalarda bulundu.**

Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Ali Metin Esen konu ile ilgili şunları söyledi: "Kırık kalp sendromu gerçekten kalbi etkileyen bir durum. Özellikle kadınlar etkileniyor fakat erkeklerde de görülüyor. Anksiyete, kaygı bozuklukları, mobbing, tükenmişlik sendromu, aşırı çalışma gibi yeteri kadar dinlenememe, tatil yapamama, kişinin kendisine vakit ayırmaması gibi sebeplerden kaynaklanan kalp damarlarındaki ani daralma ve tıkanmanın sebebiyet verdiği bir kalp krizi durumu. Bu durum kalpte kalıcı sorunlar da yaratabiliyor. Kırık kalp sendromunun kalbimizi kırmasını nasıl önleyebiliriz? Kendimize yeterince vakit ayırmalıyız, spor yapmalıyız birtakım hobilerle stresimizi doğru yönetmeliyiz, yürüyüşler yapmalıyız, dostlarla güzel vakit geçirmeliyiz. Stres altındaki yaşamımızın bize zarar vermesini mutlaka önlemeliyiz."