

Жизнь на пределе. Риски для здоровья



Стресс стал жизнью современного человека. Однако важно не упустить момент, когда стрессовая нагрузка становится чрезмерной и превращается в серьезную угрозу для здоровья. И сегодня в этой статье речь будет идти о взаимосвязи образа жизни и процессов, происходящих в нашем организме, а именно о рисках для здоровья чрезмерно активного образа жизни.

Жизнь на пределе, чрезмерные физические и психоэмоциональные нагрузки, хронический стресс постоянно провоцируют выработку кортизола. Кортизол - это биологически активный гормон, производимый корой надпочечников. Кортизол участвует в углеводном, липидном, белковом обмене, оказывает влияние на водно-солевой баланс, отвечает также за сохранение энергии в организме, участвует в синтезе клеточных ферментов.

Повышение кортизола может быть связано с травмами, операциями, инфекционными заболеваниями, снижением уровня глюкозы в крови, развитием опухолевых процессов, а также возникает при беременности.

Заболевания печени, сбои в работе эндокринной системы, прием барбитуратов и десятка других препаратов могут вызвать, наоборот, дефицит кортизола.

Для кортизола характерен суточный ритм секреции: минимальная концентрация отмечается в вечерние часы (20-21 час), а максимальная – в утренние. Пик деятельности надпочечников в утренние часы - 6-8 часов. Поэтому кортизол служит внутренним «будильником», помогает нам просыпаться по утрам, способствует бодрому пробуждению каждое утро.

Есть еще одна особенность у кортизола. Он принимает участие в развитии защитных реакций на внешние угрозы и стрессовые ситуации. Его еще часто называют «гормона стресса». Кортизол мобилизует энергию (ресурсы) организма для спасения жизни. Он приводит наш организм в боевую готовность. Например, чтобы убежать от преследователей, выбраться из-под завалов, сразиться со смертельным врагом.

Если в нашей жизни много стрессовых ситуаций, при этом за угрозой так и не последовала физическая активность (печальные известия, конфликт на работе, выговор начальства и т.п.), физиологическая реакция выработки кортизола выходит за пределы нормы. В размеренные, лишённые потрясений и беспокойства сутки вырабатывается 15 - 35 мг вещества. В ситуациях, заставляющих человека нервничать - 85 мг. В шоковых состояниях - до 175 мг. Надо отметить, что через 1.5 - 2 часа происходит полураспад гормона. Излишки кортизола инактивируются в печени и выводятся с мочой.

Высокий и устойчивый уровень кортизола «выматывает» организм, заставляет организм работать на пределе! Высокий кортизол снижает усвоение кальция и коллагена, делая кости хрупкими, ухудшая процессы регенерации

(медленно заживают раны, кожа становится дряблой, морщинистой). Высокий кортизол постепенно приводит к развитию сахарного диабета и ожирения (он повышает уровень глюкозы в крови в 2 раза, что снижает секрецию инсулина и усложняет задачу утилизации избыточного сахара.) Последствия чрезмерной выработки кортизола также - снижение иммунитета (кортизол снижает число циркулирующих в плазме лейкоцитов и это запускает воспалительные процессы), повышение артериального давления, уменьшение мышечной ткани, повышение уровня холестерина. Повышается риск развития сосудистых катастроф (инсульта, инфаркта).

О чрезмерной выработке кортизола может свидетельствовать сонливое состояние, постоянное желание съесть что-то сладкое и калорийное, ухудшение памяти и внимания. Также стоит обратить внимание, если наблюдается:

- Изменение веса, особенно в области живота, в верхней части тела; руки и ноги при этом выглядят худыми;
- Проблемы с кожей (акне, усиленный рост волос на лице и теле, фиолетовые пятна на груди, бедрах, животе, отеки, синяки).
- Депрессия, частые перепады настроения, тревога (выработка кортизола снижает действие серотонина и дофамина- гормонов удовольствия)
- Усталость, бессонница (избыточный уровень гормона не дает человеку расслабиться и заснуть).

Для того, чтобы выработка кортизола не выходила за пределы физиологической нормы, необходимо:

- ✓ предотвращать хроническое течение стрессов;
- ✓ не допускать физических и эмоциональных перегрузок;
- ✓ придерживаться здорового образа жизни;
- ✓ обязательно соблюдать баланс «труда и отдыха»;
- ✓ высыпаться (ночной сон в приоритете!);
- ✓ питаться правильно и равномерно;
- ✓ гулять на свежем воздухе, больше ходить пешком;
- ✓ включать в свой повседневный график зарядку по утрам, поскольку выработка кортизола повышается именно утром.
- ✓ своевременно обращаться за медицинской и психологической помощью. Пройти медицинское обследование, сдать необходимые анализы.

Информацию подготовила по материалам различных источников интернет-ресурса медицинский психолог Орехво О.В., Гродненский областной эндокринологический диспансер.