

## 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.

Дело в том, что жизнь на пределе, чрезмерные физические и психоэмоциональные нагрузки, стресс в разных проявлениях, особенно, хроническое его течение, провоцирует выработку в нашем организме таких гормонов как адреналин, норадреналин. Их синтезирует симпатическая нервная система. Существует еще один важный класс гормонов. Их называют глюкокортикоиды. Из них наиболее известен кортизол. И сегодня мы будем говорить именно о нем.

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 уровня 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, приём барбитуратов и некоторых других препаратов могут вызвать, наоборот, дефицит кортизола.

Для кортизола характерен суточный ритм секреции. Минимальная концентрация кортизола отмечается в вечерние часы (в 20-21 час), а максимальная – в утренние часы. Пик деятельности надпочечников в утренние часы – в 6-8 часов. Поэтому кортизол служит внутренним «будильником», помогает нам бодро просыпаться.

Есть еще одна особенность у кортизола. Он принимает участие в развитии защитных реакций на внешние угрозы и стрессовые ситуации. Как и адреналин, норадреналин - его называют «гормоном стресса». Он приводит наш организм в боевую готовность. Кортизол мобилизует энергию (ресурсы) организма для спасения жизни, например, чтобы убежать от преследователей, выбраться из-под завалов, сразиться со смертельным врагом. Если в нашей жизни много эмоциональных перегрузок, стрессовых ситуаций (при этом за угрозой так и не последовала физическая активность), например, печальные известия, конфликт на работе, выговор начальства и т.п., физиологическая реакция выработки кортизола также выходит за пределы нормы.

Чтобы легче было представить, в размеренные, лишённые потрясений и беспокойства сутки вырабатывается около 15 - 35 мг вещества. В ситуациях, заставляющих человека нервничать – около 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. Однако, высокий и устойчивый уровень кортизола заставляет организм работать на пределе, он просто «выматывает» организм! Так, высокий уровень кортизола снижает усвоение кальция и коллагена, делая кости хрупкими, ухудшая процессы

регенерации (медленно заживают раны, кожа становится дряблой, морщинистой). Высокий уровень кортизола 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 (повышение уровня кортизола снижает число циркулирующих в плазме крови лейкоцитов и это запускает воспалительные процессы), повышение артериального давления, уменьшение мышечной ткани, повышение уровня холестерина. Повышается и риск развития сосудистых катастроф - инсульта, инфаркта.

О чрезмерной выработке кортизола может свидетельствовать сонливое состояние, постоянное желание съесть что-то сладкое, солёное, 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 УЗ «ГОЭД» Орехво О.В.