

Стресс и уровень сахара в крови

ДИАБЕТ- НОВАЯ ЖИЗНЬ



Сахарный диабет — это группа обменных (метаболических) заболеваний, характеризующихся развитием стойкой гипергликемии вследствие дефекта секреции инсулина, действия инсулина или обоих этих факторов (ВОЗ, 1999).

Небрежное отношение к своему здоровью, невыполнение врачебных предписаний, нарушение лечебных правил питания, избыток легких углеводов и жиров в питании, пренебрежение физической активностью, наличие избыточного веса, ожирение приводят к декомпенсации сахарного диабета.

Сильный стресс, в особенности хронический, также усугубляет состояние здоровья при сахарном диабете. Эту связь подтверждает новое исследование, проведенное американскими учеными. Д-р Джошуа Дж. Джозеф, руководитель исследования и сотрудник Центра исследований диабета и обмена веществ при Университете штата Огайо отмечает, что у людей с диабетом 2 типа повышение гормона стресса (кортизола) вызывает более высокий уровень глюкозы в крови.

Кортизол – гормон, который влияет на многие процессы в организме. Он принимает участие в развитии стрессовых реакций, является регулятором углеводного обмена организма. Кортизол также воздействует на уровень артериального давления, обмен белков, жиров. Для кортизола характерен суточный ритм секреции: минимальная концентрация отмечается в вечерние, а максимальная в утренние часы.

Стресс, депрессия, тревожное состояние являются наиболее частыми причинами повышенного уровня кортизола. В условиях непривычной умственной, физической или эмоциональной

нагрузки тело переходит в режим «боевой готовности» и в кровь высвобождается больше кортизола.

Повышается кортизол и при заболеваниях гипофиза, надпочечников, щитовидной железы, печени; при ожирении, анорексии, гипергликемии, нарушении циркадных ритмов и режима дня — например, когда человек не спит или мало спит ночью.

У человека с сахарным диабетом, находящегося при этом в хроническом стрессовом состоянии, в состоянии депрессии уровень кортизола стремится быть стабильно повышенным в течение дня на фоне высокого уровня глюкозы, что затрудняет контроль уровня глюкозы в его крови.

Большинство людей с сахарным диабетом забывают про необходимость минимизации жизненных стрессов, а это важный компонент лечения диабета. Снижение стресса помогает контролировать уровень глюкозы в крови и бороться с сахарным диабетом. Также доктор Джозеф и его команда считают, что воздействие на гормон стресса – кортизол играет важную роль в предотвращении диабета второго типа, то есть снижение уровня кортизола можно использовать в качестве способа профилактики данного заболевания.

По этой причине людям, особенно пациентам с диабетом, важно управлять стрессами в своей жизни, необходимо уметь снижать их негативное влияние, применять способы восстановления после стрессового воздействия.

Существует большое разнообразие практик, направленных на снятие стресса, например, направление своего внимания на настоящий момент, спокойное признание принятия своих чувств, мыслей и телесных ощущений, мышечное расслабление, включение брюшного типа дыхания с удлиненным выдохом, визуализация себя в ресурсном состоянии (спокойном, уверенном, наполненном жизненными силами), йога, прогулки на природе, чтение книг, прослушивание релаксационной музыки, пр.

Каждому человеку необходимо знать методы управления стрессовыми ситуациями, найти свои способы восстановления после «жизненных штормов» - пусть даже коротеньких, важно найти то, что нравится делать, что приносит положительные эмоции, важно сделать это частью своей жизни!

Информацию подготовила психолог Орехво О.В.,
УЗ «Гродненский ОЭД»

**При написании статьи использован материал медицинского научно-практического портала Lvrach.ru*