

Ποιες ασθένειες συνδέονται με το στρες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ξέρουμε ότι το χρόνιο άγχος έχει πολύ αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία μας, αλλά μήπως μπορεί να είναι και η κύρια αιτία για μερικές ασθένειες;

Γράφει: Διάκος Θοδωρής

Το στρες έχει πολύ σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία μας αν το αφήσουμε ανεξέλεγκτο, όλοι το γνωρίζουμε - ή, χειρότερα, το έχουμε ζήσει - αυτό. Και οι επιπτώσεις αυτές δεν είναι μονάχα ψυχολογικές. Άλλωστε, η ψυχολογία μας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την υγεία του σώματός μας, και θα επικεντρωθούμε για λίγο σε αυτό.

Μήπως υπάρχουν παθήσεις που σχετίζονται με το στρες περισσότερο από ό,τι υποπτευόμασταν;

Αυξημένη αρτηριακή πίεση

Η αρτηριακή πίεση μπορεί να αυξηθεί απότομα αν τα επίπεδα αδρεναλίνης παραμένουν υψηλά. Όταν τα αιμοφόρα αγγεία μας συσφίγγονται, η κυκλοφορία του αίματος γίνεται πιο δύσκολη και τα όργανά μας δεν αιματώνονται ικανοποιητικά, με πολύ άσχημες επιπτώσεις. Τα νεφρά, για παράδειγμα, αντιδρούν στην κατάσταση αυτή παράγοντας μια ορμόνη που αυξάνει ακόμα περισσότερο την πίεση, ενώ το συκώτι παράγει περισσότερη χοληστερόλη και λίπη.

Αναστάτωση στο στομάχι

Οι αναστατώσεις στο στομάχι, είτε με την μορφή φλεγμονών, είτε έλκους, θα εμφανιστούν λόγω υπερβολικής παραγωγής γαστρικών υγρών. Οι μύες γύρω από τα έντερα θα έχουν σπασμούς, προκαλώντας πόνους. Μια πιθανή κατάληξη; Το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

Προβλήματα με το ανοσοποιητικό

Το ανοσοποιητικό μας σύστημα πάσχει λόγω του στρες, επειδή η κορτιζόλη, η ορμόνη που παράγεται όταν βιώνουμε στρες, έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Στην θεωρία, αυτό είναι καλό για την αντιμετώπιση τραυματισμών, αλλά την ίδια στιγμή απορρυθμίζει την δράση του ανοσοποιητικού συστήματος, με τελική κατάληξη ο οργανισμός μας να είναι πιο ευαίσθητος σε μολύνσεις.

Καρκίνος

Ορισμένα είδη καρκίνου, τουλάχιστον, σχετίζονται άμεσα με το στρες. Δεν είναι σπάνιο να βρούμε καρκινικά κύτταρα σε έναν οργανισμό, αλλά το ανοσοποιητικό σύστημα τα καταπολεμά—εφόσον είναι δυνατό. Το χρόνιο στρες, όπως αναφέραμε, κάνει το ανοσοποιητικό πιο αδύναμο, και επιπλέον μπορεί να επηρεάσει την ανοχή στην θεραπεία σε ορισμένους ασθενείς που πάσχουν από καρκίνο.

Πιασμένοι μύες

Το στρες μπορεί να εμφανιστεί σωματικά με την μορφή πόνου και πιασίματος σε κάθε πιθανό σημείο του σώματος. Από σφίξιμο στο σαγόι, μέχρι πόνους στην μέση. Προσπαθήστε καθημερινά να χαλαρώνετε τους μύες σας, να κοιμάστε καλά,

αλλά και να γυμνάξετε τακτικά για να έχετε περισσότερη δύναμη.

Επιπτώσεις στη σεξουαλική ζωή

Το στρες επηρεάζει και τις ορμόνες του σεξ, δημιουργώντας προβλήματα στην λίμπιντο. Στους άνδρες, μπορεί να προκαλέσει στυτική δυσλειτουργία. Στις γυναίκες, μπορεί να “σπάσει” η τακτικότητα του κύκλου τους, ή και να σταματήσει εντελώς η περίοδος.

Διαβήτης τύπου 2

Τα αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης, όπως αναφέραμε νωρίτερα, μπορεί να οδηγήσουν με αυξημένη παραγωγή λίπους και γλυκόζης. Το πάγκρεας αντιδρά παράγοντας περισσότερη ινσουλίνη, για να ελέγξει την κατάσταση και – με τον καιρό – ο οργανισμός μας αναπτύσσει ανοχή στην ινσουλίνη, δηλαδή, διαβήτη τύπου 2.

Πηγή: iatronet.gr