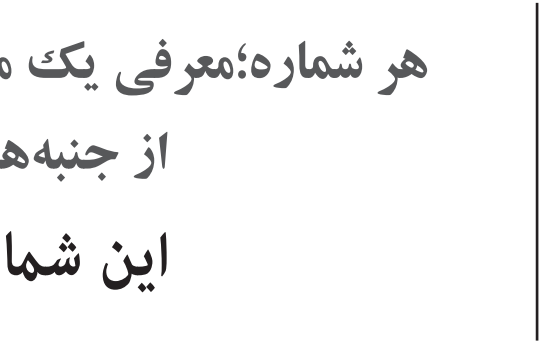




تاریخ
۱۸
مهر
۱۴۰۱
دوشنبه

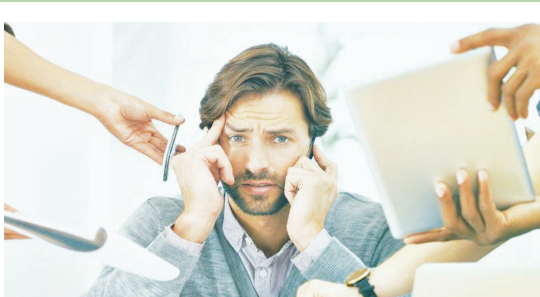


هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: استرس

استرس، علائم و عوارض آن روی بدن



دچار چاقی و افزایش وزن می شود.این مشکل سبب افزایش سطح آدرنالین خون می شود، در نتیجه متابولیسم بدن افزایش پیدا می کند و فرد دچار لاغری و کاهش وزن می شود.

پرخوری یا کم خوری

بعضی از مردم، واکنش خود نسبت به استرس را با خوردن مواد غذایی نشان داده و در این مواقع حتی ممکن است گرسنه نشاند اما به خوردن ادامه می دهند.معمولا اگر بدون فکر، در نیمه شب یا مواقعی که سیر هستیید، باز هم غذا می خورید، به پرخوری عصبی مبتلا می باشید. هنگامی که شما در مواقعی که استرس دارید، غذا می خورید، کالری بیشتری دریافت کرده و معمولا خوراکی مناسبی انتخاب نمی کنید.این کار، استرس شما را کم نکرده اما سبب اضافه وزن و دیگر مشکلات جسمانی خواهد شد.برای درمان این عارضه، باید راهکار مقابله با آن را پیدا کنید.

مشکل در تمرکز یا تصمیم گیری

کسانی که به مدت طولانی در معرض استرس شدید قرار دارند، به دلیل تنش های عصبی تمرکز کافی ندارند و قادر نیستند که وظایف خود را به درستی انجام دهند.

مشکلات پوستی

استرس و اضطراب مزمن سبب تشدید علائم بیماری های پوستی همچون آگزما و پسوریازیس می شود.زمانی که بدن در شرایط استرس و اضطراب قرار می گیرد، هورمون کورتیزول را آزاد می کند، که سبب چرب شدن پوست و در نتیجه ابتلا به آکنه و جوش صورت می شود.این مشکل و بیماری خطر ابتلا به بیماری های خود ایمنی پوست همچون ویتیلیگو (پسی) را افزایش می دهد.استرس و اضطراب مزمن موجب ریزش شدید مو، آلوپسی (طاسی سر)، نازک شدن مو ها و کم رنگ شدن آن ها می شوند.علاوه بر مشکلات گفته شده در مطالب بالا، استرس می تواند مشکلاتی از جمله کاهش میل جنسی، خستگی بیش از حد و بروز مشکلاتی در قاعدگی را ایجاد کند.

عوارض استرس روی اعضای مختلف بدن

استرس مزمن همچنین می تواند در رفتار فرد تاثیر گذار باشد، به عنوان نمونه سبب پرخوری یا نخوردن غذا شود یا این که فرد به مواد مخدر رو پیابد و از اجتماع دوری کند، دیگر اتفاقاتی که برای بدن در استرس

استرس رخ می دهد، شامل موارد زیر می باشد:

عوارض استرس برای سیستم قلبی عروقی و تنفسی

استرس روی سیستم قلبی عروقی و تنفسی تاثیر گذار می باشد و در طول پاسخ های استرسی نفس کشیدن فرد سریع تر می شود و سبب می شود که اکسیژن سخت تر در خون توزیع شود و چنانچه هم اکنون با مشکلات تنفسی روبرو هستید، استرس می تواند این مشکل را بدتر کند.هنگامی که استرس می گیرید، ضربان قلب تندتر می شود و همین در رگ های خونی تاثیر می گذارند و انتقال اکسیژن را به عضلات محدود می کنند و بنابراین فرد به سختی قادر به انجام فعالیت می باشد و همچنین فشار خون نیز بالا می رود و در نتیجه استرس مزمن و متداول سبب می شود که قلب شما به سختی کار کند. هنگامی که فشار خون بالا می رود، خطرات حمله قلبی برای فرد نیز بیشتر می شود.

عوارض استرس برای سیستم گوارشی

کبد فرد در زمان استرس قند خون زیادی تولید می کند که سبب افزایش انرژی می شود. اگر دچار استرس مزمن باشید، بدنتان احتمالا قادر نخواهد بود که گلوکز اضافی را دفع کند و استرس مزمن گاهی اوقات خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد.افزایش هورمون‌های استرس سبب نفس های تند و افزایش ضربان قلب می شود که روی سیستم گوارش تاثیر گذار است و فرد در این زمان ها دچار مشکلاتی همچون رفلاکس معده می شود، چرا که اسید معده او افزایش پیدا می کند.

همانطور که در مطالب فوق گفته شد، استرس می تواند خطر رشد باکتری ها در معده را نیز افزایش دهد و استرس همچنین در حرکت غذاها در بدن تاثیر گذار است و گاهی اوقات موجب اسهال یا یبوست می‌شود و در این دوران ممکن است مشکلاتی مانند حالت تهوع، استفراغ یا دل درد را تجربه کرده باشید.

تاثیر استرس بر سیستم عضلانی

عضلات شما همیشه بدن را از آسیب های احتمالی حفظ می کند و در هنگام استرس قدرت آن ها کاهش پیدا می کند و آن ها در این زمان‌ها مایلند که زودتر آرام شوند. اما چنانچه استرس شما ادامه دار باشد، عضلات تان آرامش خود را از دست می دهند و ضعف عضلات سبب سردرد، کمردرد و شانه درد می شود و گاهی اوقات کل بدن را نیز با مشکل مواجه می کند و همچنین سیکل بدنی شما با دست کشیدن از تمرین های ورزشی دچار مشکل خواهد شد.

عوارض استرس برای سیستم ایمنی

محرك های استرس در سیستم ایمنی می تواند شرایط خاصی را به وجود آورد و این محرك ها می توانند به فرد کمک کنند که از عفونت‌ها دور بمانند و در طول زمان هورمون استرس می تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند. کسانی که دچار استرس مزمن هستند، در برابر عفونت‌ها ضعیف تر عمل می کنند و استرس همچنین می تواند زمان بهبودی بیماری و آسیب را طولانی تر کند.

مدیریت استرس

هدف از مدیریت استرس این نیست که به طور کامل آن را کنار بگذاریم، چرا که همان طور که گفته شد، استرس می تواند مفید هم باشد.برای مدیریت استرس شما ابتدا باید مواردی را که سبب ایجاد تنش در شما می شود، شناسایی کنید.هر کدام را که می توانید کنار بگذارید، پیدا کرده و برای موارد غیر قابل اجتناب، راه حل بیابید.با گذشت زمان، مدیریت استرس ممکن است خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با آن را کاهش داده و همچنین به شما کمک کند که روزانه احساس بهتری داشته باشید.در این قسمت از مطلب، راهکارهای اولیه ای برای کنترل

استرس را به شما معرفی خواهیم کرد که شامل:

حفظ رژیم غذایی سالم

خوردن خوراکی‌های بی‌خاصیت که سرشار از قند یا پر از مواد شیمیایی و چربی‌های ناسالم است استرسی غیرضروری را به جسم شما تحمیل می‌کند، دستگاه ایمنی را تضعیف می‌کند، فشار زیادی به کبد وارد می‌کند و بدنتان را وادار می‌کند برای حفظ توازن بیش از حد فعالیت کند.چنانچه بخش زیادی از منابع جسمانی‌تان را صرف رسیدگی به پیامدهای خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های پراسترس کنید، برای مواقع ضروری چیزی باقی نمی‌ماند.از طرف دیگر خوردن خوراکی‌های مغذی دستگاه ایمنی بدن و قسمت های شفابخش را تقویت می‌کند و به بدن شما کمک می‌کند تا از پس دیگر منابع استرس به خوبی بر بیایید.

داشتن ۸-۷ ساعت خواب در شب

عادت خواب ضعیف توانایی بدن‌تان را برای استراحت، ترمیم و تجدید قوا دچار اختلال می‌کند.چنانچه برای خوابیدن مشکل دارید، علت آن را بیابید و برای رفع آن از فرد متخصص کمک بگیرید.

ورزش منظم

ورزش جسمانی مرتب یکی از بهترین شیوه‌ها برای از بین بردن تنش و انرژی گرفتن می‌باشد.همچنین ورزش به شما کمک فراوانی می‌کند تا چشم انداز بهتری نسبت به زندگی داشته باشید و احساس کنید کنترل تری روی شرایط‌تان دارید.

کاهش مصرف کافئین و الکل

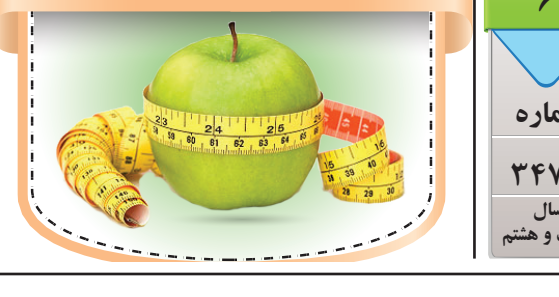
مطالعات نشان داده است که مصرف کافئین مخصوصا الکل سبب افزایش استرس در بدن می شود.

داشتن ارتباطات اجتماعی دریافت حمایت متقابل از دیگران

این امر بسیار مهم است که دوستان واقعی داشته باشید، کسانی که بتوانید به آنها اعتماد کنید و از شما حمایت کنند.کسانی که عاشق تان هستند

صفحه
۶
شماره
۳۴۷۱
سال
بیست و هشتم

سلامت



و شما را می‌پذیرند، افرادی که به شما گوش می‌کنند و نصیحت‌تان می‌کنند، اما قضاوت نمی‌کنند دوستان حقیقی تان هستند.هم‌چنین این که برای فردی دیگر دوستی حقیقی باشید، می‌تواند خیلی رضایت بخش باشد.

اختصاص دادن زمانی به استراحت، حفظ آرامش و مراقبت از خود

برای کاهش استرس باید استراحت کنید. با افزایش استراحت، میزان مشکل شما کاهش پیدا خواهد کرد.حفظ آرامش با استفاده از تکنیک نفس عمیق و مراقبت از خود می تواند سبب کاهش میزان مشکلات در شما شود.

یادگیری روش های مدیتیشن، مثل نفس عمیق کشیدن

تنفس، مدیتیشن و تمرینات تصویرسازی به شما کمک فراوانی می‌کند تا نگرانی‌های ذهنی را رها کنید و همچنین شما را قادر می‌سازد لحظات ارزشمند آسودگی و آرامش درونی را تجربه کنید.

گوش دادن به موسیقی آرامش بخش

آرامش در نقطه مقابل ناراحتی قرار دارد و چاره استرس می باشد. موسیقی آرامش بخش خوب، خیلی ارزشمند می باشد. شما را خیلی زود به حالت آرامش می‌برد و نسبت به روش های دیگر راحت تر است. انواع موسیقی های مخصوص که فقط آواهای طبیعت، همچون وزش باد در لابه‌لای درختان، برخورد موج دریا بر روی شنزار ساحل، صدای باران و … در بازار موجود می باشند.

جملات آرامش بخش را بخوانید.

استرس، هر لحظه می‌تواند حمله کند.لرژوما آگانه به جملات آرامش بخش فکر کنید. چرا که در این صورت ذهنیت شما ناخودآگاه تغییر حالت می‌دهد و به شما آرامش می‌بخشد.اگر این جملات را از حفظ بخوانید، دیگر به آنچه آزارتان می‌دهد، فکر نمی‌کنید.

استرس با بدن چه میکند؟



عوامل زیادی می‌تواند منجر به بروز استرس شود، در چنین شرایطی فرد می‌تواند با مدیریت و ارتقاء سلامت روان به خود کمک کند. استرس درمان‌نشده منجر به عوارضی در بدن می‌شود. عوارض و تاثیر استرس بر بدن هر فرد متفاوت است.

برخی از عوارض شایع استرس شامل سردرد، ناراحتی معده و اختلال تغذیه است. استرس مزمن می‌تواند در درازمدت سبب بروز بیماری‌ها و مشکلات جدی شود.

تأثیر استرس بر معده

استرس می‌تواند منجربه ترشح بیش‌ازحد برخی هورمون‌ها، افزایش سرعت تنفس و ضربان قلب شود؛ همه‌ی این موارد می‌توانند سیستم گوارشی شما را دچار اختلال کنند. همچنین به دلیل افزایش اسید معده، احتمال سوزش سر دل (رفلاکس اسید معده) بیشتر است. استرس سبب بروز زخم معده نمی‌شود؛ اما می‌تواند خطر ابتلا به آن را افزایش دهد و باعث فعال شدن زخ‌های موجود شود.

استرس همچنین می‌تواند بر نحوه‌ی حرکت غذا در دستگاه گوارش شما تأثیر بگذارد و منجر به اسهال یا یبوست شود. همچنین ممکن است به دنبال استرس مزمن، تهوع، استفراغ یا درد معده را تجربه کنید.

تأثیر استرس بر روده

مغز و روده با هم در ارتباط هستند. در واقع، نورون‌های زیادی با روده مرتبطند. روده تا حدودی تحت کنترل سیستم عصبی مرکزی یا مغز و نخاع است. استرس می‌تواند سبب افزایش احساس درد، نفخ یا ناراحتی در روده‌ها شود. استرس همچنین می‌تواند بر سرعت حرکت غذا در بدن نیز تأثیر بگذارد و منجر به مشکلات گوارشی مانند اسهال و یبوست شود. علاوه‌براین، استرس می‌تواند باعث اسپاسم ماهیچه‌ها در روده شود که می‌تواند دردناک باشد.

تأثیر استرس بر جنین

استرس مزمن می‌تواند برای جنین نیز مشکل‌آفرین باشد. استرس در دوران بارداری ممکن است بر رشد نوزاد در رحم و مدت‌زمان بارداری اثر مخرب داشته باشد. احتمال ابتلای نوزادان نارس به اختلالات رشد و یادگیری بیش‌تر است. نوزادان زودرس به‌احتمال‌زیاد در بزرگسالی به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و دیابت مبتلا خواهند شد. علاوه بر این استرس و اضطراب در دوران بارداری می‌تواند خطر سقط جنین و به دنیا آوردن نوزاد با وزن کم را افزایش دهد.

تأثیر استرس بر قلب

استرس مزمن یا مداوم که در مدت زمان طولانی تجربه شود می‌تواند به مشکلات طولانی‌مدت قلب و عروق بینجامد. درحقیقت استرس با افزایش دادن مداوم ضربان قلب و افزایش سطح هورمون‌های مضر مانند کورتیزول می‌تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا، حمله‌ی قلبی یا سکته‌ی مغزی را افزایش دهد.

علاوه براین استرس حاد تکرارشونده و استرس مزمن مداوم نیز ممکن است به التهاب در سیستم گردش خون، خصوصا در عروق کرونر قلب منتهی شود. همچنین به نظر می‌رسد نحوه‌ی واکنش فرد به استرس می‌تواند بر سطح کلسترول تأثیر بگذارد.

تأثیر استرس بر پوست

پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که استرس منجر به تشدید آکنه‌های پوستی می‌شود؛ هرچند مکانیسم عمل آن به درستی مشخص نیست. به‌نظر می‌رسد هورمون‌های استرس منجر به فعالیت بیشتر غدد چربی پوست می‌شوند؛ ترشح بیشتر چربی، با افزایش آکنه مرتبط است. ازسوی‌دیگر، استرس منجر به ترشح فاکتورهای التهابی می‌شود که منجر به تشدید آکنه می‌شود.

تأثیر استرس بر مغز

هیپوکامپ (Hippocampus) بخشی از مغز است که با حافظه و احساسات در ارتباط است و به عنوان مرکز یادگیری مغز شناخته می‌شود. محققان دریافته‌اند که در رویدادهای تنش‌زای اجتماعی، کورتیزول بر روی سلول‌های عصبی (نورون‌ها) تأثیر گذاشته و به دنبال آن اندازه‌ی هیپوکامپ کوچک می‌شود.

در یکی از آزمایشاتی که در این زمینه انجام شده است، موش‌های جوان را به مدت ۲۰ دقیقه در قفس با دو موش مسن‌تر قرار داده‌اند و در این مدت موش‌های جوان توسط موش‌های مسن مورد تهاجم قرار گرفته‌اند. بررسی موش‌های جوان نشان داد که سطح کورتیزول آن‌ها تا شش برابر بیشتر از موش‌هایی بود که برخورد اجتماعی استرس‌زا را تجربه نکرده بودند.

بررسی‌های بیشتر نشان داد یک هفته بعد از این آزمایش تعداد سلول‌های

عصبی موش‌های جوان کاهش چشمگیری داشته است.

تأثیر استرس بر فشار خون

بدن در شرایط استرس‌زا هورمون بیش‌تری ترشح می‌کند. این هورمون‌ها باعث می‌شوند که فشار خون به‌طورموقت افزایش یابد، ضربان قلب سریع‌تر و رگ‌های خونی باریک‌تر شوند.

هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد استرس به‌تنهایی سبب فشار خون مزمن می‌شود؛ اما واکنش‌های ناسالم به استرس می‌تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا، حملات قلبی و سکنه‌های مغزی را افزایش دهند. برخی از رفتارها با فشار خون بالاتر ارتباط دارند؛ مانند:

سیگار کشیدن

زیاده‌روی در نوشیدن الکل

خوردن غذاهای ناسالم

تاثیر استرس بر بدن می‌تواند به شکل چشمگیری فشار خون را افزایش دهد؛ اما وقتی استرس از بین می‌رود، فشار خون به‌حالت عادی باز می‌گردد.
بااین‌وجود، قرارگیری در شرایط استرس‌زا و افزایش مکرر فشار خون در طولانی‌مدت می‌تواند همانند فشار خون مزمن، به رگ‌های خونی، قلب و کلیه‌ها آسیب برساند.

تأثیر استرس بر بدن دایمی‌ها

استرس به دو دلیل می‌تواند وضعیت بیماران دایمی را بدتر کند. اولاً، استرس احتمال بروز رفتارهای خطرناک، مانند خوردن خوراکی‌های ناسالم و نوشیدن مشروبات الکلی را افزایش می‌دهد. دوماً، به نظر می‌رسد که استرس می‌تواند با ایجاد عدم تعادل هورمونی، سطح قند خون افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ را نیز به‌طورمستقیم افزایش دهد.

تأثیر استرس بر چاقی

یکی از اثرات مخرب استرس بر بدن افراد، افزایش میل به غذا خوردن و ریزه‌خواری است.مصرف غذاهای پرچرب و شیرین می‌تواند به‌مرور سبب افزایش چربی بدن شود. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که هورمون کورتیزول ارتباط مستقیمی با اضافه‌وزن و سندرم متابولیک (اختلال سوخت‌وساز بدن) دارد. به‌نظر می‌رسد هورمون کورتیزول و اضافه‌وزن ناشی از آن عمدتاً بر روی چربی‌های ناحیه‌ی شکم و باسن تأثیر بگذارد. متأسفانه این نوع چربی‌ها خطر بیش‌تری برای سلامتی دارند.

تأثیر استرس بر خواب

استرس می‌تواند باعث شود که هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول در بدن آزاد شوند. این هورمون‌ها ضربان قلب را افزایش می‌دهند و بدن را در وضعیت تنش نگه می‌دارند. این واکنش به عنوان واکنش جنگ یا گریز شناخته می‌شود و برای بقای انسان در مراحل اولیه‌ی تکامل حیاتی بوده است.

همان‌طور که از نام آن پیداست، واکنش جنگ یا گریز بدن را برای حمله آماده نگه می‌دارد و اغلب با افزایش ضربان قلب و قند خون همراه است. این شرایط می‌تواند منجر به بی‌خوابی یا کاهش کیفیت خواب شود.

امروزه مسائلی مانند مشکلات کاری یا مشکلات خانوادگی می‌توانند واکنش جنگ یا گریز را در افراد ایجاد کنند.

برای کاهش تاثیر استرس بر بدن چه کنیم؟

با توجه به مواردی که گفته شد، اثر مخرب استرس بر همه‌ی افراد مسلم است. استرس منفی معضلی است که اغلب جوامع در دنیا به آن دچار هستند؛ به‌همین‌دلیل درمان‌های دارویی و غیردارویی متعددی برای سرکوب آن پیدا شده است.

راهکارها و روش‌های بسیار مختلفی برای درمان استرس وجود دارند. با شناختن درمان مناسب و متعهد ماندن به درمان می‌توانید کیفیت زندگی خود را به طرز چشمگیری بهبود دهید.

دکتر سائنا