



تاریخ
۲۲
فروردین
۱۴۰۲
سه‌شنبه

بلایی که استرس سر معده تان می آورد



علائم آنها را تشدید کند:

آروغ زدن

سوزش سر دل، ریفلاکس محتویات اسیدی معدی به درون مری (GERD) تهوع و استفراغ

اسهال

یبوست

اولسر یا زخم معده

بیماری التهابی روده (IBD) و نشانگان روده تحریک‌پذیر (IBS)

استرس را با این خوراکی ها دور بزیند



غلات کامل

کربوهیدرات‌ها موجب تحریک به تولید سروتونین می شوند که دقیقاً کاری مشابه با داروهای ضدافسردگی انجام می دهند و به طور طبیعی رفتارهای اخلاقی را تنظیم می کنند. از اینرو مصرف نان های تهیه شده با غلات کامل و نان حو بهترین گزینه است.

شکلات تلخ

شکلات تلخ موجب کاهش هورمون استرس شده و آنتی اکسیدان ها به شل شدن عروق خونی کمک کرده، فشارخون را کاهش داده و موجب بهبود جریان خون می شوند.

۱۲ تأثیر مخرب استرس بر بدن



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 سکته مغزی را افزایش دهد.

علاوه براین استرس حاد تکرارشونده و استرس مزمن مداوم نیز ممکن است به التهاب در سیستم گردش خون، خصوصاً 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 اندازه 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

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: استرس

صفحه
۶
شماره
۳۶۱۰
سال
بیست و نهم



گرفته‌اند. بررسی موش‌های جوان نشان داد که سطح کورتیزول آن‌ها تا شش برابر بیشتر از موش‌هایی بود که برخوردار 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 سکته‌های مغزی را افزایش دهند.

برخی از رفتارها با فشار خون بالاتر ارتباط دارند؛ مانند:

سیگار کشیدن

زیاده‌روی در نوشیدن الکل

خوردن غذاهای ناسالم

تأثیر 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 دیابتی‌ها

استرس به دو دلیل می‌تواند وضعیت بیماران دیابتی را بدتر کند. اولاً، استرس احتمال بروز رفتارهای خطرناک، مانند خوردن خوراکی‌های

سایت پزشک خوب می‌نویسد: استرس بخشی از زندگی همه انسان‌ها است. ممکن است قبل از مصاحبه کاری و یا ارائه کنفرانس استرس را تجربه کرده باشید. در کوتاه مدت، اضطراب باعث افزایش ضربان قلب و سرعت پخشیدن به تنفس می‌شود. این اختلال ممکن است در هر سنی اتفاق بیافتد. اما معمولاً از سنین میانسالی شروع می‌شود. موسسه ملی سلامت روان (NIMH) می‌گوید: زنان بیشتر از مردان دچار اختلال اضطراب می‌شوند. زندگی پر استرس ممکن است خطر ابتلا به اختلال اضطراب را افزایش دهد. علائم این اختلال ممکن است بلافاصله یا بعد از سال‌ها بروز دهد. داشتن یک بیماری جدی و یا اختلال مصرف مواد مخدر می‌تواند منجر به اختلال اضطراب شود.

اضطراب همچنین می‌تواند علائم جسمی ایجاد کند. مثلاً هنگامی که استرس دارید معمولاً دستانتان عرق می‌کنند و یا پاهایتان می‌لرزند.

اگر اضطراب درمان نشود، می‌تواند به اختلالات مختلف روانی تبدیل شود و زندگی شما را مختل کند.

انواع مختلف اضطراب

اختلال پانیک یا وحشت زدگی: حملات ناگهانی ناشی از ترس و استرس. علائم جسمی شامل تپش قلب، درد قفسه سینه و تنگی نفس است.

اختلال اضطراب فراگیر (GAD): داشتن استرس بیش از حد و اغراق شده و نگرانی دائم در مورد حوادث و اتفاقات روزمره .

اختلال اضطراب جدایی (SAD): اختلالی که فرد نسبت به جدایی از خانه و یا افرادی که از نظر عاطفی به آن‌ها وابسته است مضطرب می‌شود.

اختلال اضطراب اجتماعی: این نوع از اختلال باعث ترس شدید از موقعیت‌های اجتماعی می‌شود. در این اختلال فرد برای اینکه از تحقیر و قضاوت شدن از سوی دیگران می‌ترسد منزوی می‌شود.

فوبیا (هراس): از جمله ترس از فضاهای تنگ (کلاستروفوبیا)، ترس از ارتفاع (اکروفوبیا) و موارد دیگر. فرد در مواجه با فوبیا احساس وحشت می‌کند.

اختلال وسواس فکری–عملی (OCD): افراد مبتلا به این اختلال ممکن است دچار وسواس فکری و عملی غیر قابل کنترل شوند و کاری را بارها و بارها انجام دهند. مانند: شستن مکرر دست‌ها

علائم استرس چیست؟

استرس می‌تواند بر تمام بخش‌های زندگی تأثیر بگذارد، از جمله احساسات، رفتارها، توانایی تفکر و سلامت جسمانی و.. هیچ بخشی از بدن مصون نیست. اما از آنجا که افراد استرس را به طور متفاوتی کنترل می‌کنند، علائم استرس می‌تواند متفاوت باشد. علائم ممکن است مبهم باشد و ممکن است مانند علائم ناشی از شرایط پزشکی باشد. بنابراین مهم است که آن‌ها را با پزشک خود در میان بگذارید. ممکن است یکی از علائم استرس زیر را داشته باشید.

علائم عاطفی استرس عبارتند از:

به راحتی آشفتن، ناامید و بد خلق می‌شوند

احساس غرق شدن می‌کنید، گویی در حال از دست دادن کنترل هستید یا نیاز به کنترل دارید

به سختی می‌توانید ذهن خود را آرام کنید و آرام کنید

احساس بد نسبت به خود (عزت نفس پایین) و احساس تنهایی، بی‌ارزشی و افسردگی

اجتناب از دیگران

علائم فیزیکی استرس عبارتند از:

انرژی کم

سردرد

ناراحتی معده، از جمله اسهال، یبوست و حالت تهوع

درد، درد و گرفتگی عضلات

درد قفسه سینه و ضربان قلب سریع

بیخوابی

سرماخوردگی و عفونت های مکرر

از دست دادن میل یا توانایی جنسی

عصبی بودن و لرزش، زنگ زدن در گوش‌ها و سردی یا عرق کردن دست‌ها و پاها

خشکی دهان و سختی در بلعیدن

فک فشرده و دندان قروچه

علائم شناختی استرس عبارتند از:

نگرانی دائمی

افکار مسابقه‌ای

فراموشی و بی نظمی

نا توانی در تمرکز

سلامت



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 بیاباست، 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 می‌تواند واکنش جنگ یا گریز را در افراد ایجاد کنند.

تأثیرات اضطراب بر روی سلامت فیزیکی



قضاوت ضعیف

بدبین بودن یا دیدن فقط جنبه منفی

علائم رفتاری استرس عبارتند از:

تغییر در اشتها یا نخوردن یا زیاد خوردن

به تعویق انداختن و اجتناب از مسئولیت

استفاده بیشتر از الکل، مواد مخدر یا سیگار

داشتن رفتارهای عصبی بیشتر، مانند جویدن ناخن، بی‌قراری و قدم زدن

چگونه اضطراب روی بدنتان تاثیر می‌گذارد؟

سیستم عصبی مرکزی:

اضطراب و حملات پانیک طولانی مدت باعث می‌شود مغز به طور منظم هورمون استرس آزاد کند. این کار باعث افزایش علائمی چون سردرد، سرگیجه و افسردگی می‌شود.

هنگامی که احساس ترس و استرس می‌کنید، مغز شما برای پاسخ به عامل استرس بیرونی، هورمون‌ها و مواد شیمیایی ترشح می‌کند. آدرنالین و کورتیزول دو نمونه از این هورمون‌ها هستند.

برخی اوقات استرس می‌تواند برای بدن مفید باشد، اما قرار گرفتن طولانی مدت در معرض هورمون‌های استرس می‌تواند برای سلامتی بدن مضر باشد. به عنوان مثال افزایش هورمون کورتیزول در بدن باعث چاقی می‌شود.

سیستم قلبی عروقی:

اختلالات اضطراب می‌تواند باعث افزایش ضربان قلب، تپش قلب و درد در قفسه‌سینه شود. همچنین ممکن است خطر فشار خون بالا و دیگر بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد.

اگر شما بیماری قلبی دارید، اضطراب برای بدن شما مانند سم عمل می‌کند و باعث ایجاد بیماری عروقی کرونر قلب می‌شود.

سیستم گوارش و هضم غذا:

اضطراب بر روی سیستم گوارش نیز تاثیرگذار است و می‌تواند باعث ایجاد معده درد، حالت تهوع، اسهال، از دست دادن اشتها و سایر مشکلات گوارشی شود.

اضطراب می‌تواند باعث ایجاد سندروم روده تحریک پذیر (IBS) شود. سندروم روده تحریک پذیر باعث ایجاد حالت تهوع، اسهال یا یبوست می‌شود.

سیستم ایمنی بدن:

همان‌طور که گفته شد استرس باعث ترشح هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول در بدن می‌شود. در کوتاه مدت، این امر ضربان قلب و میزان تنفس شما را افزایش می‌دهد، بنابراین مغز شما می‌تواند اکسیژن بیشتری دریافت کند. این امر مغز شما را برای پاسخگویی مناسب به یک موقعیت شدید آماده می‌کند. که ممکن است در کوتاه مدت باعث تقویت سیستم ایمنی شما شود، و پس از کاهش استرس بدن شما به عملکردی طبیعی‌اش برمی‌گردد.

اما اگر زندگی پر تنشی دارید و دائماً استرس را تجربه می‌کنید، بدن شما هرگز سیگنال بازگشت به عملکرد طبیعی را دریافت نخواهد کرد. با گذشت زمان سیستم ایمنی بدنتان تضعیف می‌شود و در برابر عفونت‌های ویروسی و بیماری های مکرر آسیب پذیر می‌شود.

دستگاه تنفسی:

اضطراب باعث افزایش تنفس و نفس‌های کوتاه می‌شود. اگر به بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD) مبتلا هستید، داشتن استرس و اضطراب می‌تواند شما را راهی بیمارستان کند. و یا علائم آسم را بدتر کند.

سیستم عضلانی بدن:

زمانی که استرس دارید ماهیچه‌های شما برای جلوگیری از صدمه خود را منقبض می‌کنند. هنگامی که آرام می‌شوید، ماهیچه‌ها دوباره منبسط می‌شوند. اما اگر به طور دائمی استرس داشته باشید عضلات ممکن است فرصت منبسط‌شدن را نداشته باشند.

عضلات سفت و منقبض شده باعث ایجاد سردرد، کمردرد، گردن درد و بدن درد می‌شود. در گذر زمان درد مکرر می‌تواند عوارض بدی در بدن بوجود آورد و شما را به مصرف قرص های ضد درد وادار کند.