



تاریخ
۲۸
تیر
۱۴۰۴
شنبه

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

این شماره: هرمون کورتیزول



صفحه
۶
شماره
۴۲۴۹
سال سی ام

شش روش طبیعی برای کاهش سطح کورتیزول

هورمون کورتیزول و همه چیز درباره آن

سایت جردن می نویسد: هورمون کورتیزول توسط غدد فوق کلیوی تولید می شود. عملکرد آن شامل تنظیم متابولیسم، کاهش التهاب و کمک به عملکرد سیستم ایمنی است. با این حال، سطوح بالا می تواند منجر به علائمی مانند افزایش وزن، دیابت یا پوکی استخوان و فشار خون بالا شود.

سطوح بالای کورتیزول عمدتاً به دلیل استفاده طولانی مدت از کورتیکواستروئیدها رخ می دهد که در درمان بیماری‌هایی مانند لوپوس یا پیوند اعضا تجویز می شود. افزایش تولید این هورمون همچنین ممکن است نتیجه استرس مزمن یا تومور در غدد فوق کلیوی یا غده هیپوفیز باشد.

هورمون کورتیزول چیست؟

کورتیزول، هورمون استرس نامیده می شود زیرا یکی از هورمون‌های اولیه است که توسط غدد فوق کلیوی در پاسخ به استرس ترشح می شود. هنگامی که غدد فوق کلیوی به درستی کار می کنند، مقدار کافی کورتیزول در بدن تولید می شود.

اما کورتیزول فراتر از یک هورمون استرس است. این هورمون اثرات گسترده ای در بدن دارد زیرا با سیستم تولید مثل، ایمنی و غدد درون‌ریز در تعامل است. در نتیجه، عوامل استرس زاء مانند مواردی که در کار یا زندگی افراد وجود دارد، می توانند باعث آزاد شدن کورتیزول، چه به صورت حاد یا مداوم شوند. افزایش سطح کورتیزول به روش‌های متفاوت بر سلامت افراد تأثیر می گذارد. کورتیزول قند خون را افزایش می دهد، پاسخ های ایمنی به التهاب را سرکوب می کند و در تنظیم متابولیسم پروتئین، چربی ها و کربوهیدرات ها نقش دارد.در مقادیر مناسب، کورتیزول تعادل را فراهم می کند، به جلوگیری از پاسخ ایمنی بیش فعال یا ارائه گلوکز برای مقابله با یک موقعیت استرس زا کمک می کند. اما زمانی که کورتیزول بیش از حد وجود داشته باشد، می تواند مضر باشد.

هورمون کورتیزول در مقادیر مناسب برای حفظ وزن سالم، کنترل چرخه‌های خواب، تنظیم فشار خون و کنترل بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن ضروری است. با این حال، سطوح بالای کورتیزول می تواند به شدت بر سلامت تأثیر بگذارد و ممکن است نشانه ای از مشکلات سلامتی باشد.

برای تعیین اینکه آیا سطح کورتیزول در بدن بالا می باشد یا خیر، پزشک یا متخصص غدد آزمایش خون کورتیزول، آزمایش ادرار را تجویز خواهند کرد. در صورت بالا بودن سطح کورتیزول، پزشک ممکن است ورزش منظم، کاهش مصرف قند و رژیم غذایی را برای کاهش استرس توصیه کند. سطوح بالای کورتیزول ممکن است به دارو یا حتی مداخلات جراحی نیاز داشته باشد.

علائم رایج هورمون کورتیزول چیست؟

علائم اصلی سطوح بالای کورتیزول عبارتند از:

افزایش وزن و بزرگ شدن دور شکم، به دلیل احتباس مایعات و توزیع مجدد چربی بدن

دیابت و افزایش سطح قند، به دلیل تولید گلوکز بیشتر توسط کبد پوکی استخوان، به دلیل کاهش جذب کلسیم و کاهش کلاژن افزایش استرس، تحریک پذیری و افسردگی، به دلیل ترشح آدرنالین و اثر مستقیم آن بر مغز

کلسترول بالا، به دلیل افزایش تولید چربی در کبد و آزاد شدن چربی در جریان خون

ضعف عضلانی، ناشی از کاهش تولید پروتئین و تجزیه پروتئین در بافت ها

فشار خون بالا، به دلیل احتباس سدیم و مایعات و افزایش سطح آدرنالین در خون

کاهش مکانیسم های دفاعی در بدن، به دلیل کاهش پاسخ التهابی و کاهش ایمنی کلی

افزایش هورمون های مردانه که در زنان می تواند باعث رشد بیشتر موهای بدن، صدای ضخیم تر یا ریزش مو شود

تغییر در چرخه قاعدگی و نابرابوری، به دلیل عدم تعادل هورمون های

هورمون کوتیزول چیست؟!



می‌فرستد و موجب افزایش ترشح این هورمون در بدن می‌شود. با تمام شدن موقعیت خطر باید ترشح و تولید کورتیزول کم شود؛ اگر این استرس‌ها دائمی باشند، تاثیر هورمون استرس بر بدن نگران‌کننده است و ممکن است، ترشح این هورمون و سطح آن در خون بالا باشد که برای سلامتی مشکل ساز خواهد بود.

علائم اختلال هورمون کورتیزول

کلیه موادی که در بدن وجود دارند باید میزان آن‌ها در تعادل با مواد دیگر باشد. چنانچه سطح آن‌ها از اندازه تعریف شده بالاتر یا پایین‌تر باشد، برای بدن مضر هستند. این هورمون نیز از این قاعده خارج نیست. زندگی امروزه در شهرهای بزرگ موجب استرس به‌طور مرتب و در طول زمان است که این خود باعث ترشح زیاد و انباشته شدن آن در بدن می‌شود و در نتیجه باعث بالاافتن استرس و در آخر به اسکروینیک تبدیل می‌گردد. از دیگر مواردی که موجب افزایش کورتیزول در بدن می‌شود، عبارتند از :

عفونت‌ها

تروما (ضربه روحی یا جسمی)

افسردگی شدید

مصرف استروئید

فعالیت بدنی بیش از حد

مصرف بیش از حد الکل

اختلال آدرنال (درهیپوتالاموس یا غده هیپوفیز)

سایت غفاری دایت می نویسد: برای کاهش سطح این هورمون در بدن راهکارهای مختلفی وجود دارد. با استفاه از این راه حل ها می‌توانید مدیریت بیشتری بر ترشح این هورمون و آثار منفی ترشح بیش از حد نیاز آن داشته باشید:

۱- به میزان مناسب بخوابید

اولویت بندی خواب ممکن است راهی موثر برای کاهش سطح هورمون استرس باشد. مشکلات مزمن خواب مانند آپنه انسدادی خواب، بی خوابی یا نوبت کاری با کورتیزول بالاتر مرتبط است.یک بررسی از ۲۸ مطالعه روی کارگران شیفت نشان داد که سطح کورتیزول در کارگرانی که در طول روز می‌خوابیدند (کارگران شیفت شب) به جای شب (کارگران شیفت روز) بالاتر بود.افرادی که در نوبت کاری چرخشی هستند، با پیام‌های سلامت ضعیف تری مانند چاقی، بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، و بدتر شدن سلامت روان مرتبط هستند .علاوه بر این، بی خوابی یک وضعیت خواب است که به مشکل خواب اشاره دارد. این می تواند به دلایل بسیاری از جمله استرس و آپنه انسدادی خواب ایجاد شود. این می تواند منجر به افزایش کورتیزول در گردش شود که بر الگوهای هورمونی روزانه، سطح انرژی و سایر جنبه های سلامتی شما تأثیر می گذارد .

۲- ورزش کنید، اما نه زیاد

ورزش شدید کمی بعد کورتیزول را افزایش می دهد اما چند ساعت بعد کاهش می یابد. این افزایش کوتاه مدت به هماهنگی رشد بدن برای مقابله با چالش کمک می کند. علاوه بر این، اندازه پاسخ کورتیزول با تمرینات معمول کاهش می یابد در مطالعات متعدد نشان داده شده است که ورزش منظم به بهبود کیفیت خواب، کاهش استرس و بهبود سلامت کلی کمک می کند، که می تواند به کاهش سطح هورمون استیز و گریز در طول زمان کمک کند.جالب توجه است، ورزش منظم همچنین با انعطاف پذیری بیشتر در برابر استرس حاد مرتبط است و ممکن است اثرات منفی سلامت مرتبط با استرس، مانند کورتیزول بالا را کاهش دهد. گفته می شود، افراط در آن می تواند نتیجه معکوس داشته باشد.

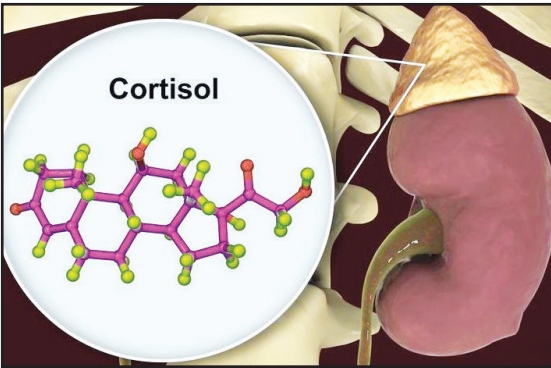
۳- نفس کشیدن

تنفس عمیق یک تکنیک ساده برای کاهش استرس است که می تواند در هر مکانی استفاده شود. مانند تمرین مبتنی بر تمرکز حواس، تنفس کنترل شده به تحریک سیستم عصبی پاراسمپاتیک، معروف به سیستم استراحت و هضم کمک می کند، که به کاهش سطح این هورمون در بدن کمک می کند.مطالعات نشان داده‌اند که پس از اینکه شرکت‌کنندگان تنفس عمیق را در برنامه‌های روزمره خود وارد کردند، کورتیزول کاهش می‌یابد.این نوع تمرین در تمرین‌های مبتنی بر ذهن آگاهی مانند مدیتیشن، یوگا، که در آن تاکید زیادی بر تنفس و ارتباط ذهن و بدن وجود دارد، رایج است،مطالعات متعدد تأیید می‌کنند که این شیوه‌ها می‌توانند به کاهش و مدیریت استرس کمک کنند.

۴- لذت ببرید و بخندید

خندیدن باعث ترشح اندورفین و سرکوب هورمون های استرس مانند کورتیزول می شود. همچنین با خلق و خوی بهتر، کاهش استرس و درد درک شده، کاهش فشار خون و سیستم ایمنی قوی‌تر مرتبط است.

علائم بالا بودن سطح کورتیزول در بدن چیست؟



نوسانات خلقی

اگر مدام افسرده و غمگین هستید یا احساس خستگی دائمی دارید و یا احساس غم و تشویش می‌کنید ممکن است علائم غلبه کورتیزول بر سروتونین و دوپامین باشد.

مشکلات گوارشی

در صورت بالا بودن سطح این هورمون ممکن است احساس سوء هاضمه و دیر هضمی غذا داشته باشید.

فشار خون بالا و بیماری های قلبی

ممکن است دلیل سطح بالای این هورمون، استرس بالا باشد. اگر سبک زندگی پر استرسی دارید باید بدانید که بیشتر در معرض بیماری های قلبی هستید.

مشکلات خواب

در هنگام صبح میزان هورمون کورتیزول بالا می رود تا بتوانید بیدار شوید و هوشیار باشید. با این وجود افرادی که در آن ها غده فوق کلیه بیش از حد این هورمون را تولید می‌کند صبح ها میزان این هورمون در آن ها پایین است.

بالا رفتن وزن

متاسفانه بالا بودن میزان این هورمون می تواند سطح اشتهای افراد به خوراکی های چرب و شور را افزایش دهد. افرادی که میزان کورتیزول در آن ها بالا است بیشتر از دیگر افراد ولع خوراکی های پر کالری و چرب را دارند.

دیگر علائم آن عبارتند از:

چین و چروک و پیری پوست

احساس درد در ناحیه کمر

افزایش عفونت ها به دلیل کاهش سیستم ایمنی

مصرف مشروبات الکلی و مصرف بیش از حد دخانیات به دلیل افزایش

سطح کورتیزول

افسردگی در موارد شدید

علائم بالا بودن میزان هورمون کورتیزول در بدن

بالا بودن سطح کورتیزول در بدن می تواند نشانه های زیر را به همراه داشته باشد: