

Какие болезни у женщин возникают из-за стресса и как это предотвратить

Стресс — реакция на негативную ситуацию. В условиях стресса мобилизируются резервные силы организма, которые помогают быстрее справиться с проблемой. Разовые стрессы не опасны. Если это происходит систематически — запускается процесс саморазрушения. На фоне затяжного стресса ресурсы истощаются и организм работает на износ.

Как проявляется стрессовая реакция

Изначально в кровь поступает адреналин, норадреналин и кортизол. Замедляется работа пищеварительной системы, дыхание учащается, сердцебиение ускоряется, а сосуды сужаются. Уровень глюкозы растет для того, чтобы клетки получали достаточное количество энергии.

Поведение, обусловленное гормональным сбоем, изменяется: обоняние, слух и зрение становятся острее; повышается чувство тревоги и страха; настроение скачет. Может развиваться бессонница, плаксивость, резкое похудение. Мышечная масса уходит, а увеличение жировой прослойки растет. В некоторых случаях наступают ПА (панические атаки).

Распространенные женские болезни возникающие на фоне стресса

1. Гинекологические проблемы. Нарушается менструальный цикл — месячные приходят раньше на 3-7 дней или с опозданием. Невозможность зачатия и вынашивания плода. На это влияет гормон прогестерон. Могут быть обильные кровотечения, не связанные с менструацией. Вероятность возникновения миом, кист и поликистоза яичников возрастает в полтора раза.
2. Сердечные заболевания. В журнале Plos ONE опубликованы результаты исследований доктора Мишель Альберт. В исследовании принимали участие женщины разного возраста. Женщины, постоянно испытывающие стресс на 75% больше подвержены инфарктам и инсультам.
3. Кожные заболевания. Научно доказано — псориаз развивается из-за активного воздействия факторов роста нервных клеток и нейропептидов, которые активируются при стрессе.
4. Злокачественные опухоли. Длительный стресс, подавление и вынашивание обид подсознательно вызывают рак. Об этом говорит психосоматика. Эту науку выявил в прошлом веке учёный Йоханн Хайнрот.
5. Дисфункция щитовидной железы. Каждая вторая женщина в хроническом стрессе сталкивается с диффузными и аутоиммунные изменениями, узлами и кистами. А ведь этот орган контролирует обмен веществ и выработку гормонов. Упадок сил, хандра апатия указывают на сбой в щитовидке. Иногда достаточно исключить причины стресса и нормализовать питание, но в запущенных случаях уместно хирургическое вмешательство.

6. Внешние проблемы. Выпадение волос, ломкость ногтей и преждевременное старение кожи также следствие стресса.

Исследования и оценка ученых

В университете штата Пенсильвания ученые провели эксперимент. 155 женщинам измеряли уровень кортизола на работе и дома. У 70% процентов повышение этого гормона происходило именно дома. Это касалось и женщин, считавших себя счастливыми в браке. Исследователи назвали это главным источником стресса.

Как предотвратить

Легче вести здоровый образ жизни, чем вести борьбу со стрессом. ВОЗ (Всемирная Организация Здоровья) рекомендует придерживаться полезных, но простых правил:

- Гулять на свежем воздухе минимум два часа в день.
- Регулярно заниматься физическими упражнениями. Гарвардские ученые утверждают, что достаточно заниматься физкультурой 40 минут в день 4 раза в неделю. Спорт поможет организму держать под контролем уровень кортизола. Тело станет стройнее и подтянутее, а это прямой путь к здоровой самооценке.
- Исключение со своего рациона сахара, фаст-фуда, копченостей, мучных и газированных продуктов. Переход на растительную пищу, богатую клетчаткой и аминокислотами, поможет наладить работу надпочечников и выровнять гормональный фон. Полезно добавлять в пищу авокадо, имбирь, морепродукты, семена льна и чиа, орехи и бобовые.
- Если питание наладить сложно, нужно принимать витамины и биодобавки.
- Чтобы быть в курсе о дефицитах полезных веществ и своего здоровья в целом, рекомендуется два раза в год проходить комплексное обследование. Анализы крови: минерально-витаминный комплекс, биохимия и общий анализ крови, гормоны щитовидки. Другие обследования: УЗИ всех внутренних органов, томография головного мозга. Так будет понятнее какие витамины нужно добавить в рацион и на что следует обратить внимание.
- Ведущая организация здравоохранения США (CDC) постановила полноценный сон не менее 8 часов в сутки. Желательно засыпать до 22.00, а просыпаться не позже 7.00. Именно во время сна налаживается выработка мелатонина. За ночь организм восстанавливается.
- Медитации, массажи, СПА-процедуры, чтение приятных книг, общение с друзьями, плавание, пешие прогулки улучшат качество и вернут радость жизни.
- Перестать контактировать со сложными и проблемными людьми, которые ничего хорошего вам не приносят.

Женское здоровье — хрупкое и очень ценное. Беречь свои нервы значит обезопасить себя и своё будущее. Будьте здоровы!