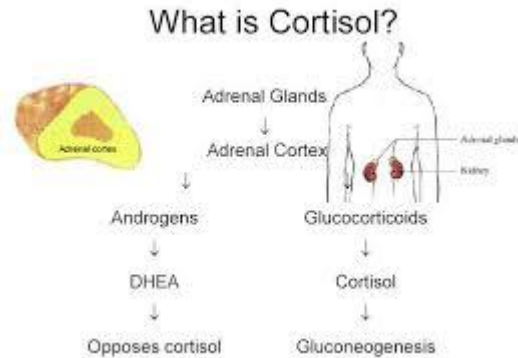


هورمون کورتیزول



کورتیزول یکی از هورمون‌های بدن است که توسط غده آدرنال یا فوق کلیه ترشح می‌شود. ترشح کورتیزول در جریان واکنش بدن به استرس، در سطح بالایی صورت می‌گیرد و نیز به دلیل آن که کورتیزول مسئول چند تغییر مربوط به استرس در بدن است به آن (هورمون استرس) گفته می‌شود.

هورمون کورتیزول در فعالیتهای زیر دخالت دارد:

-تنظیم فشار خون

-سوخت و ساز مناسب قند خون

-آزادسازی هورمون انسولین برای حفظ سطح مناسب قند خون

-سیستم دفاعی بدن

-واکنش تحریکی و التهابی

کورتیزول به طور طبیعی صبح‌ها در بالاترین سطح و شب‌ها در پایین‌ترین سطح وجود دارد.

کمی افزایش کورتیزول در بدن، تأثیرات مثبتی به دنبال دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

-افزایش سریع انرژی به منظور مقابله بدن

-افزایش فعالیت‌های حافظه

-بالا رفتن ناگهانی توان دفاعی بدن

-حس کمتر نسبت به درد

-کمک به حفظ تعادل حیاتی در بدن

با وجودی که کورتیزول، بخش مهم و مفیدی از واکنش بدن به استرس است، اما نکته مهم این است که واکنش آرامشی بدن نیز باید فعال گردد تا کارکرد بدن بتواند به حالت طبیعی و عادی باز گردد. متأسفانه در محیط پر استرس کنونی ما، واکنش بدن به استرس آنقدر زیاد فعال می‌گردد که غالباً فرصت لازم برای بازگشت به حالت طبیعی و عادی به دست نمی‌آید و بدین خاطر است که استرس‌ها تبدیل به استرس مزمن می‌گردند

نشان داده شده است که وجود سطح بالا و طولانی مدت کورتیزول در جریان خون (آنچنان که در استرس مزمن پیش می‌آید) دارای تأثیرات منفی است، مانند:

-اختلال در عملکرد شناختی

-اختلال در عملکرد غده تیروتید

-عدم تعادل میزان قند خون

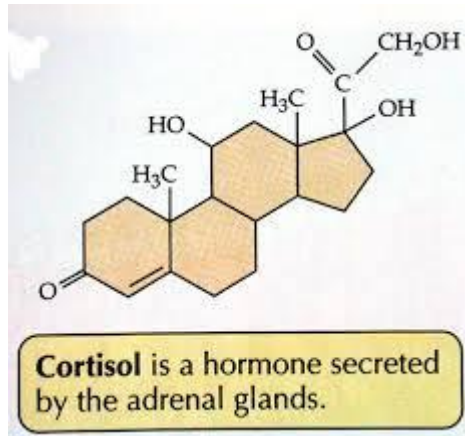
-کاهش تراکم استخوان

-کاهش بافت عضلات

-افزایش فشار خون

-تضعیف سیستم دفاعی و واکنش‌های تحریکی بدن

-افزایش چربی‌های شکمی که نسبت به تراکم چربی در سایر قسمت‌های بدن، بیشتر مشکل‌زاست. برخی از مشکلات سلامتی مربوط به افزایش چربی‌های شکمی عبارتند از حملات قلبی، ایجاد سطح بالای کلسترول بد (LDL) و سطح پایین کلسترول خوب (HDL) که خود به مشکلات سلامتی دیگری می‌انجامد.



برای نگهداری کورتیزول در سطحی مناسب و تحت کنترل، باید واکنش‌های آرامشی بدن پس از هر واکنش به استرس، فعال گردد.

میزان ترشح کورتیزول در افراد مختلف متفاوت است. انسان‌ها به طور بیولوژیکی واکنش‌های متفاوتی به استرس نشان می‌دهند. ممکن است یک نفر در یک موقعیت مشابه نسبت به یک فرد دیگر، سطح بیشتری از کورتیزول ترشح کند.

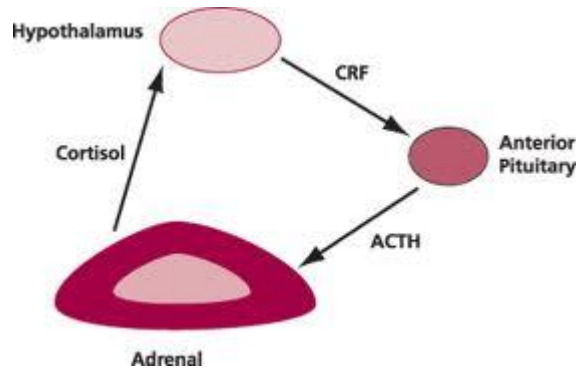
مطالعات نشان داده‌اند افرادی که در واکنش به استرس، سطح بیشتری کورتیزول ترشح می‌کنند، تمایل به خوردن غذای بیشتری نیز دارند.

هورمون استرس، شادابی پوست را می‌گیرد

پزشکان در جدیدترین تحقیقات پی به اثر قوی هورمون استرس بر چهره افراد برده‌اند.

افراد بد اخلاق و کسانی که دچار استرس فراوان هستند، در بدنشان هورمون کورتیزول به مقدار فراوانی تولید می‌شود.

گفتنی است سطح بالای این هورمون بر روی پوست تاثیر گذاشته و سبب تغییر رنگ و بروز التهاب در آن و در نتیجه از دست دادن زیبایی و طروات آن می‌شود.



بررسی‌ها نشان می‌دهند این هورمون به ویژه تاثیرات بیشتری روی زنان نسبت به مردان دارد و زنانی که دچار استرس کمتر و سطح کورتیزول کمتری در خون خود هستند، چهره شاداب‌تری دارند. هورمون استرس با مرگ قلبی ارتباط دارد.

تحقیق محققان هلندی بیانگر آن است که میزان بالای کورتیزول (هورمون استرس) با مرگ در اثر بروز عوارض قلبی ارتباط تنگاتنگی دارد.

در تحقیقی که به مدت شش سال روی 860 نفر از افراد بالای 65 سال که دارای بالاترین میزان کورتیزول در خون‌شان بودند، انجام گرفت، مشخص شد که این افراد در معرض فزاینده خطر مرگ در اثر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی قرار دارند.

در این تحقیق میزان کورتیزول در ادرار این افراد مورد بررسی قرار گرفت. در پایان دوره تحقیقات 183 نفر از این افراد فوت کردند که در گواهی فوت آنها مشخص شد که بر اثر عوارض قلبی در گذشته‌اند. بر مبنای تحقیقات انجام گرفته همچنین مشخص شد که درصد بالایی از این افراد دارای میزان بالای کورتیزول در ادرار خود بودند. اما در این تحقیق ارتباط مستقیمی میان میزان بالای کورتیزول در بدن و دیگر علل مرگ یافت نشد.

کورتیزول به منظور کمک به بدن برای رفع استرس و بازیابی ثبات بدنی ترشح می‌شود، اما میزان بالای این هورمون با بروز عوارض قلبی عروقی نظیر سندروم متابولیک که از علل آن چاقی و فشار خون بالاست مرتبط است. این هورمون همچنین خطر تصلب شرایین را نیز به شدت بالا می‌برد.

استرس‌های روانی مانند اضطراب و هیجان می‌توانند تغییراتی را در بدن ایجاد کنند که منجر به برخی اختلالات

در عملکرد اعضای بدن شود، مانند تأثیر روی سیستم قلبی-عروقی که در این مورد ثابت شده است که این عامل می‌تواند در برخی افراد در ابتلا به بیماری قلبی، افزایش کلسترول و سایر خطرات قلبی کمک کند. رابطه بین استرس و بیماری‌های قلبی از مدت‌ها پیش شناخته شده است. اغلب محققان بر این باورند که استرس یک عامل خطر برای بیماری‌های عروق کرونر و در نتیجه انفارکتوس حاد می‌وکارداست. به‌طور کلی پیشرفت تکنولوژی و زندگی مدرن امروزی موجب تغییراتی در روش زندگی و شرایط اجتماعی وابسته به افزایش اختلالات استرسی و بیماری‌های قلبی-عروقی شده است.

درست است که پیشرفت تکنولوژی با تشخیص و درمان و همچنین تغییر در عوامل خطرناک بیماری‌های عروق کرونر می‌تواند بیماری و مرگ‌ومیر قلبی را کاهش دهد، اما مرگ‌ومیر بیماری‌های عروق کرونر با تظاهرات سندروم حاد عروق هنوز علت اصلی مرگ، هم در کشورهای توسعه‌یافته و هم در حال توسعه است. استرس‌های روانی علاوه بر اینکه یک عامل خطر برای عروق کرونر است، می‌تواند موجب انفارکتوس حاد می‌وکاردا، تاخیر در بهبود بیماری و عوارض آن در طول درمان و نگهداری بیمار شود.

بهترین روش‌ها برای مقابله با استرس شامل ایجاد تغییرات سالم در شیوه زندگی است، به‌صورتی که زمان بیشتری برای استراحت و آرامش اختصاص داده شود. مقدار مناسب ورزش در روز نیز به از بین بردن فشارهای روحی کمک کرده و باعث خواب عمیق‌تر و باکیفیت‌تر می‌شود. داشتن یک رژیم غذایی سالم و خواب کافی در شب در کنترل استرس نقش موثری دارد.

هنگامی که در خود استرس شدیدی احساس می‌کنید، بهتر است خود را از محیط دور کنید. کمی قدم زده و نفسی تازه کنید. مدتی به محیطی بروید که بتوانید فکر خود را از مسائل دغدغه‌آور رها کنید. البته منظور این نیست که کاملاً میدان را خالی کنید، بلکه ترک موقعیت برای چند لحظه و مراجعت دوباره با فکری آزاد و تازه باعث رهایی از استرس و انجام بهتر کارها خواهد شد. اگر در ترافیک خیابان گیر کرده باشید، ترک موقعیت مشکل به‌نظر می‌رسد!

منبع: مجله اینترنتی آ مثبت - تبیان