

Stres – choroba cywilizacyjna

O stresie, jego przyczynach i sposobach leczenia, z dr. Maciejem Brzezińskim rozmawia Beata Nowacka



– Jakie czynniki wywołują stres?

– Czynniki wywołujące stres określa się jako stresory. Stres jest to nieswoista odpowiedź ustroju na każde obciążenie (wg teorii Selyego), a wg innych jest to nadmierna reakcja ustroju na jakiegokolwiek obciążenie, naruszające równowagę homeostaticzną, obejmująca zmiany neurohormonalne. Stresorami zatem mogą być obciążenia środowiskowe, np. skrajna temperatura, jakość pożywienia, czynniki infekcyjne, pola elektromagnetyczne, trucizny środowiskowe, nadmierny wysiłek fizyczny, psychiczny itd. Ponieważ stres jest odpowiedzią nieswoistą, podobne są jego mechanizmy, niezależnie od rodzaju stresora.

– Jakie procesy zachodzą w naszym organizmie, kiedy żyjemy w stresie?

– Stres przebiega jako „zespół przystosowania” w trzech fazach:

• odczynu alarmowego • okresu oporu • okresu wyczerpania. Zawsze towarzyszy mu wydzielanie nadmiaru hormonów o działaniu katabolicznym, przede wszystkim kortyzolu, noradrenaliny i adrenaliny, jak również hormonu wzrostu i hormonów tarczycy. Dochodzi do przerostu kory nadnerczy (produkującej kortyzol). Jeśli działanie silnego stresora utrzymuje się dłużej, stres przechodzi w fazę wyczerpania, obniża się ogólna oporność ustroju, co może doprowadzić do zejścia śmiertelnego (np. częste przypadki śmierci z wyczerpania w Japonii). Przewlekłemu stresowi towarzy-

szą przypadki nagłej śmierci sercowej, słaba odporność na infekcje, zwiększona zapadalność na choroby nowotworowe i psychiczne, w tym uzależnienia. W czasie przewlekłego stresu dochodzi do wielu zmian w organizmie: wzrasta ciśnienie krwi, pojawiają się zaburzenia rytmu serca, wahania poziomu cukru, zaburzenia gospodarki elektrolitowej, apetytu (powstrzymywanie się od jedzenia lub patologiczna żarłoczność), reakcje lękowe, agresywne, depresje, ogólne zakwaszenie organizmu z utratą minerałów, wzmożona krzepliwość krwi (zawały, udary), rozpad białek strukturalnych (starzenie się skóry, narządów wewnętrznych, zanik mięśni), nadżerki i owrzodzenia

błony śluzowej żołądka.

– Czy jest to częste dziś schorzenie, kto jest najbardziej na nie narażony?

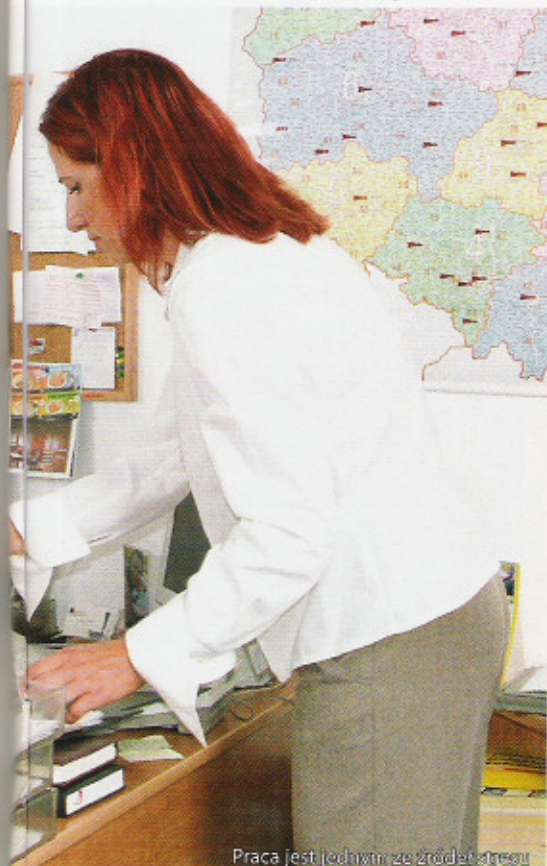
– Przewlekły stres jest chorobą cywilizacji, szybko zmieniającego się środowiska i ograniczonych możliwości adaptacji organizmu. Najkrócej żyjącą grupą zawodową (z wyższym wykształceniem) w USA są lekarze. Wchodzimy w epokę informatyczną, szybkich zmian w środowisku, w tym środowiska elektromagnetycznego jako stresora, przy ograniczonej zdolności adaptacyjnej organizmu ludzkiego.



– Są choroby, które wiążą się ze stresem, jak na przykład tężyczka, co wywołuje tę przypadłość?

– Najczęstszą przyczyną tężyczki jest tzw. psychogenna hiperwentylacja u osób o skłonnościach do reakcji histerycznych (przy-

śpieszone oddychanie jako reakcja na stres) – dochodzi tutaj do spadku poziomu wapnia zjonizowanego wskutek zasadowicy oddechowej. Mniej częstą przyczyną jest niedoczynność przytarczyc, produkujących parathormon, który utrzymuje poziom wapnia we krwi. Dochodzi wówczas do spadku poziomu wapnia we krwi i objawów utajonej lub jawnej tężyczki lub tzw. równoważników tężyczki. Ten rodzaj tężyczki występuje najczęściej po operacyjnym usunięciu tarczycy (razem z przytarczycami), po leczeniu tarczycy jodem promieniotwórczym lub naświetlaniem, dużo rzadziej jako skutek autoimmunologicznego zniszcze-



Praca jest jednym ze źródeł stresu

nia przytarczyc. Jeszcze rzadszą przyczyną tężyczki jest nadmiar fosforanów we krwi w niewydolności nerek i krańcowy niedobór magnezu w niedożywieniu. Objawy tężyczki mogą być łagodne: zmęczenie, osłabienie mięśniowe, mrowienia ust, rąk, stóp, skurcze

powiek, podwójne widzenie, światłowstręt; nietypowe: skurcz naczyń (wieńcowych, brzusznych, obwodowych, mózgowych – bóle serca, brzucha, migreny); ciężkie: skurcze mięśni dłoni, przedramion, ramion, twarzy, klatki piersiowej (bezdechy), kończyn dolnych, krtani, drgawki.

– W jaki sposób się ją leczy?

– Leczenie tężyczki z obniżonym poziomem wapnia: preparaty wapnia doustnie, witamina D₃; z nadmiaru fosforanów: dieta ubogofosforanowa, preparaty wiążące fosforany; z niedoboru magnezu: magnez z witaminą B₆.

– W jaki sposób możemy zapobiegać powstawaniu stresu bądź nasilaniu się jego objawów?

– Trudno sobie wyobrazić leczenie przyczynowe stresu jako reakcji na powszechnie występujące stresory. Leczymy w zasadzie objawy stresu, bo zalecenia co do całkowitej eliminacji niekorzystnych wpływów środowiska są trudne do wprowadzenia. Poza leczeniem farmakologicznym np. nadciśnienia, zaburzeń rytmu serca, nerwic, depresji, lęków; dietetycznym – cukrzycy; oraz suplementacją – szczególnie niedoborów magnezu, mikroelementów i witamin – istnieją też różnorodne techniki relaksacyjne.

– Jaką rolę w leczeniu stresu może odegrać Alveo?

– Alveo może mieć kilka punktów uchwytu w łagodzeniu objawów przewlekłego stresu: wzmacnia odporność, która się obniża w fazie wyczerpania reakcji stresowej; działa tonizująco na centralny układ nerwowy, od którego roz-



Nawet krótki spacer odpręża

poczyna się reakcja na stresory (wydzielanie ACTH przez przysadkę mózgową, który pobudza wydzielanie kortyzolu); dostarcza minerałów, których ubywa w przewlekłym stresie (m.in. magnezu, potasu); jak większość produktów roślinnych działa odkwaszająco, zmniejszając utratę minerałów; dostarcza wszystkich aminokwasów zwiększając przyswajanie minerałów i pobudzając procesy anaboliczne, które są zahamowane w stresie.