

Как справиться с хронической усталостью

Данная статья посвящена борьбе с хронической усталостью, которая может быть вызвана различными факторами, включая стресс, физические нагрузки, неправильное питание и дефицит питательных веществ. В материале рассмотрены механизмы действия гормона кортизола, его влияние на организм при избытке и дефиците, а также приведены практические рекомендации по преодолению усталости и поддержанию здоровья надпочечников.

 **by Екатерина Ладикова**

Роль Кортизола в Организме

Кортизол – это гормон, вырабатываемый надпочечниками, который часто называют гормоном "стресса". Однако кортизол играет важную роль в поддержании гомеостаза организма и необходим для его нормального функционирования. Он активизирует защитную реакцию "бей-беги" в ответ на стресс.

При кратковременном стрессе, кортизол, совместно с норадреналином и адреналином, увеличивает секрецию этих гормонов, обеспечивая приоритетное снабжение энергией и кровью сердце и мозг для преодоления опасности. При этом кровоток перераспределяется от периферии к центру, что приводит к повышению давления.

Последствия Избытка Кортизола

Хронический избыток кортизола может привести к ряду негативных последствий для организма, включая:

- Стимуляцию синтеза глюкозы из аминокислот за счет расщепления мышечной ткани, что приводит к хроническому отсутствию сил даже при минимальной нагрузке и одышке.
- Подавление выработки антител иммунной системой, что снижает иммунитет.
- Резистентность к инсулину, нарушая транспорт глюкозы в клетки и приводя к инсулинорезистентности и диабету.
- Снижение активности костной ткани, что повышает риск развития остеопороза.
- Торможение секреции половых гормонов, вызывая симптомы, такие как появление волос на лице, выпадение волос на голове, проблемы с менструальным циклом, бесплодие и снижение либидо у женщин, а также импотенция, снижение либидо и бесплодие у мужчин.
- Гибель клеток гипоталамуса, что снижает память и когнитивные способности.
- Проблемы с ЖКТ, в частности синдром раздраженного кишечника, в результате активации симпатической нервной системы.

Причины Хронической Усталости

Хроническая усталость может быть связана с различными факторами, включая:

- Стресс на работе и дома.
- Чрезмерные нагрузки, например, изнурительные тренировки с тяжелыми весами или монотонные кардио нагрузки.
- Избыток углеводов в рационе.

Важно понимать, что самолечение может быть опасным. Не стоит сразу бежать сдавать анализ крови на кортизол. Врачи рекомендуют сдавать анализ только по показаниям, при необходимости двукратно, с подтверждением результата анализом слюны и тестом подавления дексаметазоном.

Когда Не Нужно Сдавать Анализ на Кортизол

В большинстве случаев, повышенный уровень кортизола не связан с серьезными заболеваниями, а является следствием стресса, физических нагрузок или неправильного образа жизни.

Серьезные заболевания, которые диагностируются по анализам на кортизол, включают образования надпочечников, декомпенсированный сахарный диабет, гипертиреоз или беременность. Эти состояния легко распознать и невозможно пропустить.

В некоторых случаях, повышенный уровень кортизола может быть связан с приемом гормональных препаратов, например, оральных контрацептивов.

Поэтому, без серьезных показаний нет необходимости сдавать анализ на кортизол. Ведь даже незначительные стрессовые ситуации, такие как встреча с животным, поездка в лабораторию или страх перед иглой, могут повысить уровень кортизола в крови. Не мучайте себя.

Домашние Тесты на Дефицит Надпочечников

Существуют простые домашние тесты, которые могут помочь оценить состояние надпочечников.

Зрачковый Тест

Этот тест оценивает уровень альдостерона, гормона, регулирующего баланс натрия и калия в организме. В полной темноте, с зеркалом в руках, посветите фонариком на глаз под углом 45 градусов около минуты и наблюдайте за зрачком в зеркале.

У людей с хорошо функционирующими надпочечниками зрачок сузится и останется таким в течение всей минуты. У людей с низким уровнем альдостерона зрачок сначала сузится, но в течение первых 30 секунд снова расширится или будет пульсировать в попытке остаться суженным.

Тест на Изменение Давления

Лягте и расслабьтесь на 5 минут, а затем измерьте давление тонометром. После встаньте и сразу же измерьте давление снова.

У людей с адекватным уровнем альдостерона давление должно подняться, проталкивая кровь к мозгу. Если нижняя цифра (диастолическое давление) вместо подъема падает, вы можете быть кандидатом на надпочечниковую недостаточность.

У людей с низким уровнем альдостерона резкие переходы из лежачего или сидячего положения в вертикальное часто сопровождаются ортостатической гипотензией – потемнением в глазах и головокружением. Это проявление нехватки кислорода в головном мозге.

Симптомы Синдрома Недостаточности Надпочечников

Ключевые признаки и симптомы синдрома недостаточности надпочечников включают:

- Гипотензия (низкое кровяное давление).
- Ортостатическая гипотензия (понижение давления при переходе из лежачего положения в вертикальное).
- Обмороки.
- Головокружение, "пустота в голове".
- Холодная, влажная, бледная или мраморная кожа.
- Отеки лодыжек, особенно к вечеру.
- Улучшение самочувствия в горизонтальном положении.
- Необходимость лечь после эмоционального или физического стресса.
- Головные боли.
- Метеозависимость.
- Повышенная потливость по ночам.
- Склонность к гипогликемии, особенно при стрессе.
- Тяга к простым углеводам и соли.
- Улучшение самочувствия от жирной пищи.
- Раннее пробуждение (3–4:00) в результате гипогликемии от выброса кортизола.

Рекомендации по Преодолению Хронической Усталости

Для борьбы с хронической усталостью рекомендуется комплексный подход, включающий:

- Нормализация сна с отходом ко сну до 23:00 часов.
- Управление стрессом.
- Здоровый образ жизни, включающий рациональное питание с уменьшением употребления углеводов, исключение простых углеводов, регулярные приемы пищи с обязательным сытным ужином в 16:00.
- Исключение стимуляторов, таких как кофе, кофеин и алкоголь.
- Умеренная физическая активность.
- Стресс-менеджмент, включающий медитацию, прогулки, музыку, чтение и другие расслабляющие практики.
- насыщение организма магнием, цинком, витамином С, витамином А в виде каротиноидов, витамином Е, витамином D3, витаминным комплексом В, селеном, хромом, омега 3 ЖК ДГК.
- Применение митохондриальной защиты, включающей PQQ, янтарную кислоту, аргинин, триптофан, растительные адаптогены.
- Рефлексотерапия.
- Дыхательные упражнения.
- Санаторно-курортное лечение.
- Массаж.
- Психологическая коррекция.

Важно помнить, что надпочечникам необходим отдых. Перед применением нутрицевтиков обязательно проконсультируйтесь с врачом. Данный документ носит информационный характер и не может заменить консультацию врача @dr_ladikova.