

Как стресс влияет на пищеварение

Согласно статистике функциональным расстройствам пищеварения подвержены от 30 до 40 % населения мира. Во многих случаях причиной этих расстройств является стресс. Изжога и тошнота, боли и дискомфорт, запор и диарея — зачастую это реакция нашего организма на внешние раздражители.

Стрессом называют защитную реакцию человека на сильное внешнее воздействие, вызывающее состояние напряжения, в процессе которого организм пытается приспособиться к сложным условиям или возникшей проблеме.

Стресс может быть вызван самыми различными факторами: холодом, жарой, голодом, недостатком сна, большими физическими нагрузками, болезнью, сильными впечатлениями (положительными и отрицательными), опасностью, переживаниями по поводу самых разных жизненных ситуаций.

Кратковременный стресс, который организм легко преодолевает, не наносит вреда человеку. Более того, он является своеобразной тренировкой организма, его адаптационных возможностей. Постоянный стресс приводит к истощению организма, который не может долго находиться на пределе своих возможностей и вызывает негативные изменения в работе всех систем и органов:

- снижается выработка иммунных клеток;
- происходит постепенное истощение нервной системы (ухудшается сон, появляются раздражительность, чувство постоянной усталости, снижается работоспособность);
- нарушается обмен веществ;
- возникают функциональные расстройства организма.

Одним из частых последствий стресса является нарушение работы пищеварительной системы, которая теснейшим образом с помощью вегетативной системы взаимодействует с головным мозгом. Органы пищеварения постоянно получают сигналы о физическом, психологическом, эмоциональном состоянии всего организма и реагируют на них. Приятные эмоции и чувства могут благотворно влиять на состояние нашего здоровья, а негативные реакции на внешние раздражители могут ему вредить. Влияние стресса может прослеживаться в нарушении работы любого из участков пищеварительной системы:

- нарушение слюноотделения, сухость во рту;
- гастроэзофагеальный рефлюкс (заброс пищи из желудка в пищевод);
- ощущение переполненности желудка после еды;
- изжога и боль;

- вздутие и усиленная отрыжка;
- синдром раздраженного кишечника: диарея или запор, которые могут быть самостоятельным явлением или перемежаться.

Такие явления называют функциональными расстройствами органов пищеварения. Их отличительной особенностью является отсутствие подтвержденной органической причины (язва, воспаление, новообразование, инфекционное заражение и другое). Поэтому отнести подобные явления к расстройствам, возникшим под влиянием стресса, можно только после проведения всесторонних исследований (инструментальных, лабораторных) и исключения органической причины.

При функциональных расстройствах пищеварения важно снизить влияние стресса на организм или устранить его причину. В этом поможет врач-психотерапевт или психолог. Существуют как медикаментозные, так и немедикаментозные (психологические, физиотерапевтические) методы лечения стрессовых состояний. Эффективное действие оказывают фитотерапия и санаторно-курортное лечение.

Стресс — неизбежный спутник существования современного человека. Переизбыток информации, профессиональные и карьерные устремления, сложные производственные и семейные отношения, беды, болезни и неприятности — те или иные стрессовые факторы в большей или меньшей степени присутствуют в жизни каждого. Чтобы влияние стресса не стало разрушительным для здоровья, необходимо научиться минимизировать его вред и организовать свою жизнь так, чтобы снизить количество факторов, вызывающих негативную реакцию организма.