


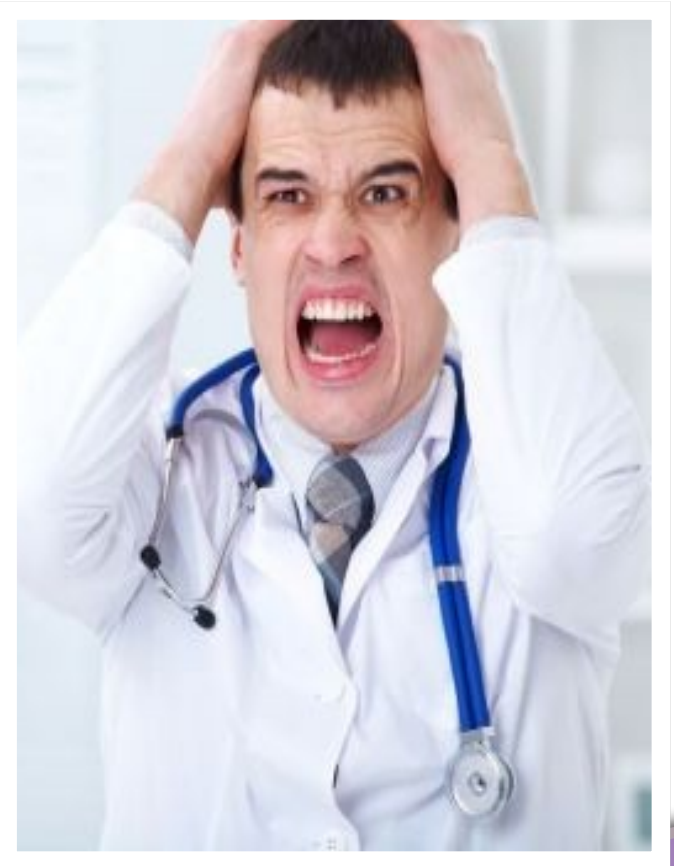
Вплив стресу на перебіг хронічних захворювань



Томашкевич Г.И., доцент кафедри
пропедевтики внутрішньої медицини
Вінницького національного медичного
університету імені М.І. Пирогова, 2017

РІВЕНЬ СТРЕСУ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗНАЧНО ВИЩИЙ, НІЖ У ПРАЦІВНИКІВ БАГАТЬОХ ІНШИХ ПРОФЕСІЙ

- За даними англійських дослідників, у осіб комунікативних професій, зокрема медичних працівників, непрацездатність майже в половині випадків пов'язана зі стресом
- Серед обстежених у Великобританії лікарів загальної практики високий рівень тривоги був виявлений в 41% випадків, клінічно виражена депресія - в 26% випадків



Вплив стресу негативно відображається на фізичному і психологічному здоров'ї.

У суспільстві всякий нервовий розлад прийнято вважати стресом, а і його крайнім проявом - істерію.

З точки зору медицини, істерія і неврастенія відносяться до розладів психіки та підлягають корекції фахівцями психіатрії.

Стрес, по суті, вроджена реакція організму, що дає можливість людині пристосуватися до життя в нових умовах. Тому в медицині він називається **АДАПТАЦІЙНИМ СИНДРОМОМ.**



У 1926 році засновник вчення про стрес Ганс Сельє опублікував свої спостереження за хворими, що страждають різними захворюваннями

Незалежно від хвороби у кожного відзначалася втрата апетиту, м'язова слабкість, підвищений артеріальний тиск, втрата прагнень і бажань.



Термін "стрес" позначає напругу системи за рахунок сили, яка додається ззовні.

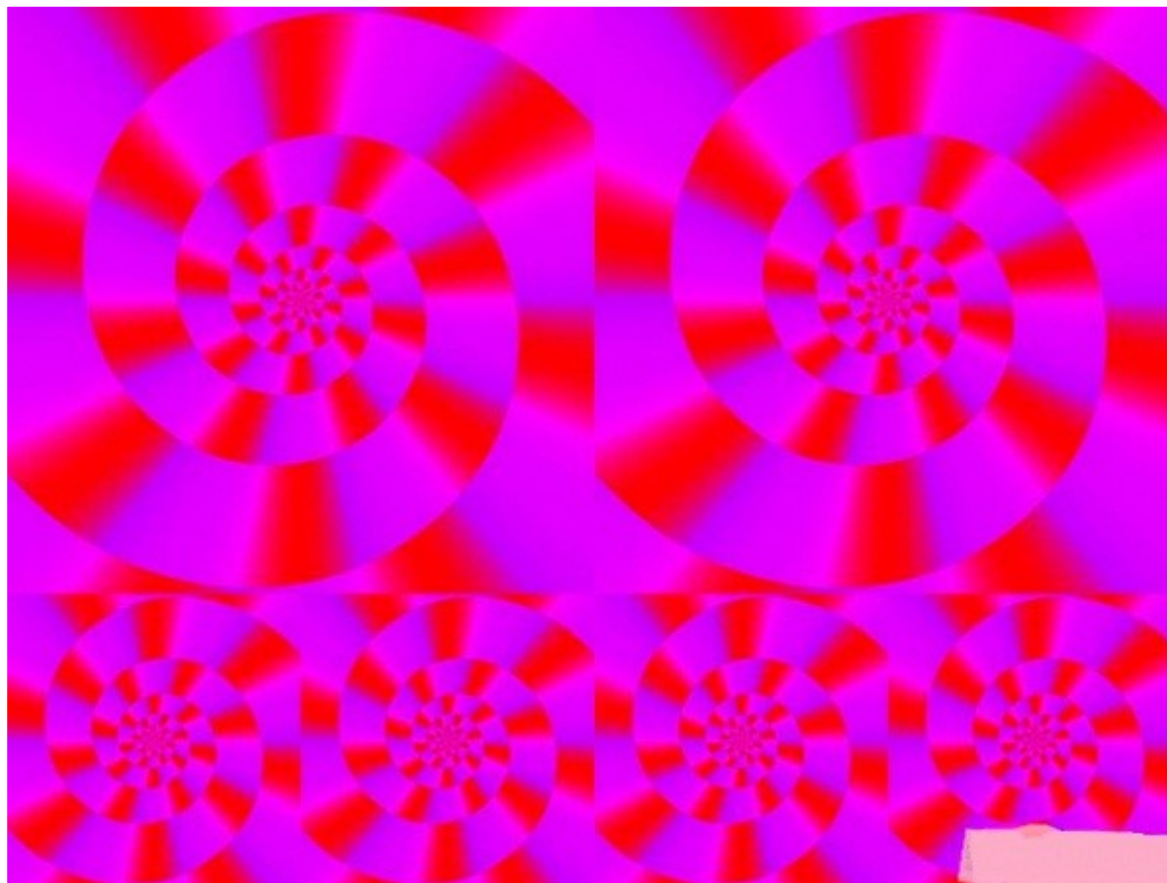
Екологічні причини: забруднення повітря, стрибки атмосферного тиску; магнітні бурі; різкі перепади температури повітря.

Медичні стресори - це будь-які захворювання (від травматичних пошкоджень до інфекційних).

Соціальні причини - конфліктні ситуації в колективі, соціумі.



Діагностика стресу



Подивіться на малюнок.
Він нерухомий, слабо рухається чи активно
рухається?

Діагностика стресу



Подивіться на малюнок.
Він нерухомий, слабо рухається чи активно рухається?



Якщо малюнки абсолютно нерухомі - вам немає про що турбуватися, психічне здоров'я в повному порядку. Професор вважає, що такий результат можливий у людини врівноваженої, спокійної, та яка добре відпочила.

Якщо малюнки рухаються повільно - вам необхідний відпочинок, як фізичний, так і моральний.

Особливо важливий повноцінний сон, який є найкращим антидепресантом.

Активний рух малюнка може служити симптомом:

- накопиченої втоми ,
- високого рівня стресу, який ви відчуваєте в даний момент,
- погіршення стану здоров'я.

Можливо, вам варто переглянути свій спосіб життя і стереотипи мислення, або звернутися до психолога за допомогою, щоб налагодити душевну гармонію і зміцнити здоров'я.

І найголовніше - потрібно навчитися керувати стресом!



ПАТОГЕНЕЗ СТРЕСУ



Отримавши інформацію про вплив стресу на організм, гіпоталамус активує вегетативну нервову і ендокринну системи. Це призводить до активації гіпофізу, що тягне за собою продукцію адренокортикотропного гормону (АКТГ). АКТГ, у свою чергу, активує роботу кори наднирників, що призводить до збільшення синтезу кортизолу, виділення великої кількості адреналіну та норадреналіну у кров та продукції альдостерону. Збільшення продукції кортизолу призводить до різкого підвищення рівня глюкози крові, а також до зниження рівня ДГЕА-С, що пригнічує стресостійкість, збільшує ризик виникнення постстресових ускладнень і призводить до депресії. Виділення великої кількості стресових гормонів у кров призводить до підвищення АТ і тахікардії, вироблення альдостерону та до підвищення рівня артеріального тиску²

Типові функціональні синдроми

Функціональні порушення серцевого ритму:

- відчуття прискореного серцебиття, тахікардія, пароксизмальна суправентрикулярна тахікардія, аритмія;
- відчуття здавлення в ділянці серця, що супроводжується задишкою, різноманітними парестезіями, страхом ядухи



Типові функціональні синдроми

Синдром вегетативно-судинної дистонії:

Симпатикотонічна форма

- блідість і сухість шкіри,
- холодні кінцівки,
- блиск очей і легкий екзофтальмізм,
- нестійкість температури,
- схильність до тахікардії,
- тахіпное,
- тенденція до підвищення артеріального тиску,
- м'язове тремтіння, парестезії, мерзлякуватість,
- неприємні відчуття в ділянці серця.

Ваготонічна форма

- холодна, волога, бліда шкіра,
- гіпергідроз і гіперсалівація,
- яскравий червоний дермографізм,
- брадикардія,
- тенденція до артеріальної гіпотонії,
- дихальна аритмія,
- схильність до непритомності,
- надлишкова вага.



Типові функціональні синдроми

Синдром гіпервентиляції

- прискорене і часте дихання, пов'язане з почуттям нестачі повітря,
- стиснення в грудях і глибоке дихання,
- судомне зведення кінцівок,
- парестезії в ділянці рота та кінцівок.

Невротичний дихальний синдром

- поглиблені вдихи, які часто перериваються,
- подовжений гучний видих,
- неможливість зітхнути "повними грудьми",
- скутість грудної клітини ("дихальний корсет"),
- кашель "закочування" виявляється надриччастістю, почуттям незадоволення,
- "підкашлювання" - своєрідні рухові акти, метою яких є усунення дискомфорту ("зняття плівки або слизу").



Фактори, які викликають або підтримують напади та загострення бронхіальної астми

- алергени,
- респіраторні інфекції (в основному, вірусні),
- забруднення повітря (у т.ч. тютюновий дим, аерозолі, які застосовують у побуті, випари фарб і т.д.),
- фізичне навантаження,
- емоційний стрес,
- зміна погоди,
- ЛЗ (β-блокатори, НПЗП),
- харчові продукти і харчові добавки.

GINA, 2017

Синдром подразненого кишечника

В якості препаратів другої лінії для усунення болю пропонуються:

- трициклічні антидепресанти, особливо ефективні при діарейному варіанті захворювання;
- селективні інгібітори зворотнього захвату серотоніну.

Різноманітні варіанти психотерапії (когнітивна, релаксаційна, гіпнотерапія) можуть розглядатись як допоміжні методи лікування.

Римські критерії IV перегляду, 2016

МЕТОДИ НЕЙТРАЛІЗАЦІЇ СТРЕСУ

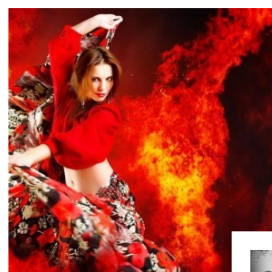
ПСИХОЛОГІЧНІ



ФІЗИЧНІ



ФІЗІОЛОГІЧНІ



БІОХІМІЧНІ



Міжнародній класифікації хвороб десятого перегляду (МКХ-10)

F45. Соматоформні розлади.

F50. Розлади прийому їжі.

F52. Сексуальна дисфункція.

F54. Психологічні і поведінкові фактори,
пов'язані з розладами чи захворюваннями,
класифікованими в інших розділах (власне
психосоматичні захворювання).



Алгоритм дії лікаря при наданні медичної допомоги хворим на артеріальну гіпертензію

[*наказ Міністерства охорони здоров'я \(МОЗ\) України від 24.05.2012 р. № 384*](#)

1. Надати пацієнту з АГ роздрукований «Інформаційний лист для пацієнта з АГ» (див. табл. 5) та зробити відповідний запис у медичній картці амбулаторного хворого.
2. Залучити пацієнта до участі в програмах немедикаментозної корекції (за їх наявності) — школи здоров'я, програми відмови від тютюнопаління, програми психологічної та фізичної реабілітації тощо.
3. Активно виявляти пацієнтів із тривожними/депресивними розладами та рекомендувати тим, котрі мають депресивні/тривожні розлади, звернутися до психолога/психотерапевта/психіатра в заклади, які надають вторинну медичну допомогу.

Таблиця 5 ... Психоемоційні перевантаження негативно впливають на стан здоров'я. Дотримуйтеся режиму праці та відпочинку, подбайте про повноцінний сон. Не створюйте стресових ситуацій, не допускайте агресивної поведінки, роздратованості, негативних емоцій — це в першу чергу шкодить Вашому здоров'ю. ...





ЕТАПИ РОЗВИТКУ СТРЕСУ



Стадія тривоги

Мобілізація захисних сил організму.
Підвищення працездатності.



Стадія адаптації

Адаптація до обставин: позитивний (приспосовування до скрутних умов) або негативний.



Стадія виснаження

Емоційна (тривога, апатія, дратівливість втома).
Поведінкова (ухилення від відповідальності і взаємовідносин, екстремальна поведінка, зневага до себе).
Соматична (погіршення здоров'я, виснаження, надмірне вживання ліків).

АНАНТАВАТІ®
ЖИТТЯ БЕЗ СТРЕСУ!

