

МИРАВЫЕ НОВОСТИ



МИРА
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Газета для тех, кто заботится
о своем здоровье

ТЕМА НОМЕРА:

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

*Когда уходит сон и бодрость, а радость
в жизни доставляет только еда и вредные
привычки, нужно проверить гормоны!
Рассказываем, как медицина помогает
выпутаться из паутины стресса.*

Когда нужно
лечить стресс?

Что главнее: наши
желания или наши гормоны?

Что делать, если
хочется сладкого?

Как обойтись без
антидепрессантов?

Медицинский центр «МИРА»
Екатеринбург, 8 Марта, 171 (м. «Чкаловская»)
Счастливая, 3 (микрорайон «Солнечный»)

(343) 224-20-56
8-800-511-26-86

 www.mira-med.ru
 mira-med/online

«ДОКТОР, ПОМОГИТЕ! ДУША БОЛИТ!»

Многие полагают, что постоянная подавленность – дурная привычка или особенность характера, а усталость – излюбленный прием симулянтов. Только врачи считают, что не все так просто. Затянувшийся стресс – это болезнь!



Кто-то теряет работоспособность и становится апатичным. Другого, наоборот, раздирают эмоции, он становится агрессивным, живет и работает на грани нервного срыва. А есть счастливицы, которые идут по жизни, не тратя время и нервы на переживания.

Стресс – стрессу рознь?

Стресс бывает разным! И дело не только в индивидуальной реакции нашего организма на стрессор. Сложности мобилизуют организм, заставляют нас двигаться вперед, развиваться, добиваться чего-то... Но одно дело преодолевать временные трудности, другое – тонуть в них с головой.

Разберем по понятиям

Стресс – адаптационная реакция организма на воздействия внешней среды. Избавиться от стресса полностью практически невозможно. Ну, если вы не буддистский монах, конечно... Потому что стрессом для организма может стать практически любое взаимодействие с окружающим миром и даже собственные мысли.

Плохая отметка, стояние в очереди, трудности на работе, проблемы в семье – все это вызывает эмоциональную реакцию. Наша реакция на причину (стрессор) зависит от генетики, особенностей нервной системы, пола и возраста, воспитания, интеллектуального развития и т.п.



Полезен стресс или вреден – все зависит от того,
в какой стадии стресса вы находитесь:

Фаза тревоги.

Типичная реакция любого живого организма на экстренную ситуацию: в кровь выбрасывается ударная доза адреналина. Получение Нобелевской премии или нападение дикого медведя – это все сильный стресс для организма. Вы чувствуете прилив мощных эмоций: страха, возмущения, обиды, и даже гордости или радости. В таком состоянии можно резко ответить обидчику, дать отпор хулиганам и даже поднять бетонную плиту. В идеале «острая» фаза длится не дольше 90 минут. Ситуация

закончилась – вы расслабились и вскоре успокоились.

Что делать?

В принципе, ничего! Активные люди, способные быстро восстанавливаться, спортсмены, бизнесмены, замечательно себя чувствуют на этой фазе. В принципе, для всех периодические «встряски» даже полезны. Проблемы начинаются, когда мы начинаем накручивать себя, переживать и постепенно «проваливаясь» во вторую и третью фазу.

Фаза напряжения.

Когда причина волнения неустранима (вас уволили, ушел близкий человек и т. д.), проблема начинает «крутиться» в голове, как заезженная пластинка. Гормональные источники напрягаются, повышается уровень гормона стресса – кортизола. Этот гормон, выделяемый надпочечниками, поднимает уровень сахара в крови, повышает аппетит, заставляет тянуться к вредной пище.

Если фаза затягивается, лишний вес, плохой сон и дурное настроение вам обеспечены!

Что делать?

Когда без причины повышается аппетит, скачет сахар, тянет к жирной и сладкой пище – стоит задуматься. Эти признаки являются уважительным поводом для обращения к эндокринологу.

Фаза истощения.

Ударные дозы кортизола делают свое дело: надпочечники истощены, гормональная система дает сбой, уровень сахара в крови зашкаливает, на весы страшно встать. Постепенно обостряются старые заболевания и появляются новые. Постоянная слабость не дает нормально жить, а сон и отдых не приносят облегчения.

Что делать?

Это уже не просто подавленное состояние, а серьезное нарушение здоровья. Гипертоническая болезнь, язва желудка, сахарный диабет – вот далеко не полный перечень стрессогенных заболеваний. Только проснулись и уже утомлены? Не затягивайте с профессиональной медицинской помощью, срочно обращайтесь к эндокринологу.

КАК СТРЕСС УПРАВЛЯЕТ НАМИ И ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НАЧАТЬ РУКОВОДИТЬ ИМ?

Как бы нам не хотелось думать о том, что человек – существо разумное, и нашим желаниям и силе воли подвластно все, но это не так! Гормоны – невидимые рулевые нашей жизни.

Можно сколько угодно уговаривать себя встать с кровати, не есть сладкое, начать бегать по утрам и т.д. Но стресс – это гормональный процесс. А сражаться с собственным организмом – неблагодарное занятие.

Постоянный стресс влияет буквально на все аспекты жизни человека! И противиться этому слишком тяжело.



Лишний вес

Из-за стресса в организме снижается уровень серотонина и дофамина – гормонов радости. Чтобы получить хоть немного «счастья», нужно съесть что-нибудь сладкое или «вкусненькое». Правда, радости хватает ненадолго, а вот отложившийся на боках жирок, к сожалению, оказывается очень стойким.

Меньше спорта

Стресс порождает чувство усталости, хочется лежать перед телевизором, а не бегать или поднимать гантели. В сочетании с тягой к сладкому эффект будет просто потрясающий! Кстати, если пересилить себя и отправиться на тренировку, самочувствие улучшится.

Вредные привычки

Больше алкоголя, кофе и сигарет! Если ваш мозг возбужден или подавлен сильнее обычного, это закономерно. Все это временно улучшает состояние, но в больших количествах только стимулирует выработку кортизола организмом. Образуется петля, из которой тяжело выбраться.

Бесконечная усталость

Если вашей «батарейки» не хватает надолго, адаптационные резервы исчерпаны. У организма просто нет сил, чтобы работать, как следует. Адаптационные ресурсы исчерпаны. Заставляя себя шевелиться, вы только усиливаете использование запаса витаминов и минералов.

Нарушения сна

Сложно заснуть? С трудом просыпаетесь? Нарушения циркадных ритмов – тревожный звонок от вашей гормональной системы! Проблемы со сном бывают и у здоровых людей, но они кратковременны.

Раздражительность и тревожность

Любимые люди и интересные занятия не приносят больше радости? А советы в стиле «возьми себя в руки» просто выводят из себя? Скорее всего, ваш разум занят чем-то более для него важным и... опасным!

Рассеянность и плохая память

Вы не можете сосредоточиться, все забываете и везде опаздываете. Хронический стресс может вызвать изменения в мозге, в результате которых можно легко потерять контроль над любой ситуацией.

Проблемы со здоровьем

Все болезни от нервов – это правда! Стресс способствует «выходу из строя» наиболее ослабленных систем организма. Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь – вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс. А ожирение, плохая кожа и волосы добавляют комплексов и только усугубляют ситуацию.

ХОЧЕТСЯ ТОРТИКА, ШАМПАНСКОГО И В ОТПУСК? СРОЧНО ПРОВЕРЯТЬ ГОРМОНЫ!

Можно медитировать, заниматься йогой, ходить к психологу, уехать в отпуск... Со временем вы переживете болезненную ситуацию. Но пройдет немало времени, прежде чем гормональный фон (возможно) придет в норму. Правда, принесенные стрессом болезни, останутся.

Можно подойти с другой стороны: начать восстанавливать гормональный фон с помощью специалиста. А хорошее физическое самочувствие поможет справиться с причиной затянувшегося подавленного состояния.

Стресс виноват, но что делать?

Шаг 1. Осознать серьезность ситуации

Затянувшийся стресс – это болезнь! К тому же стресс тянет за собой другие проблемы со здоровьем. Вы можете годами лечить язву желудка, но без лечения стресса, не избавиться от нее.

Шаг 2. Обратиться за помощью к эндокринологу

Может случиться так, что вы вернетесь к полноценной жизни самостоятельно. Но, как правило, человек привыкает к своему подавленному состоянию и разрушает свою жизнь алкоголем и перееданием, не высыпается и чувствует усталость годами. А визит к доктору – это уже важный шаг в осознании проблемы.

Шаг 3. Приготовиться к лечению

Лечение стресса – процесс небыстрый: около 6 месяцев. Зато эффективный и безопасный! С помощью естественной нутрицевтической поддержки ваш организм «выкарабкается» из стресса, а вы начнете новую жизнь – здоровую и активную.



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ О ЛЕЧЕНИИ СТРЕССА

Почему у вас хронический стресс лечит эндокринолог, а не психолог или психотерапевт?

Длительный стресс – это гормональные нарушения, которые требуют коррекции. Специалист по гормонам – врач-эндокринолог – проведет диагностику, подберет индивидуальную диету и витаминный курс. Конечно, можно сочетать гормональную коррекцию с психотерапией, медитациями или спортом. Так лечение будет еще более эффективным.

Как витаминками можно вылечить стресс?

Серьезное медикаментозное лечение выписывает психиатр, задача эндокринолога – привести в норму гормональный фон и восстановить организм, а не приглушить чувства. И нутрицевтика здесь незаменима – это экологичные препараты, которые не «добьют» истощенный организм. В зависимости от состояния пациента индивидуально подобранные минеральные вещества, витамины и диета будут восстанавливать надпочечники, корректировать обмен глюкозы, пищевое поведение и т.д.

Зачем нужен врач, если можно пропить витаминный комплекс, и все пройдет?

Лечение стресса всегда индивидуально. На назначение врача влияет масса показателей – от вашего уровня холестерина до стадии стресса, на которой вы находитесь. Если бы все пили магний и чувствовали себя прекрасно, то и проблемы

лечения стресса не существовало бы. К тому же есть микроэлементы, терапевтическую дозировку которых можно выяснить только после сдачи анализов, а пить даже витамины «на всякий случай» вообще опасно!

Можно ли самостоятельно выяснить, у меня хронический стресс или просто усталость?

Выявить стресс и его стадию помогает лабораторная диагностика. Но анализы сейчас недешевы! Сдавая «для интереса», например, кортизол, вы с большой вероятностью зря потратите деньги. Потому что в каждой стадии стресса уровень кортизола определяется разными методами и в разных биологических средах. И это только кортизол! Самостоятельно сдавать все подряд очень затратно. Намного дешевле прийти к доктору и получить направление на сдачу определенных анализов!

Можно ли самостоятельно принимать что-нибудь для профилактики хронического стресса?

Если у вас часто заставляют нервничать, можно принимать препараты магния, который быстро расходуется при стрессах. Не помешает витамин С в суточной дозе 150 мг, как субстрат для производства гормонов и Омега 3. Эти витамины помогут при подготовке к экзаменам, в тяжелые периоды жизни. Важно следить за уровнем холестерина, т.к. это субстрат для производства гормонов надпочечников.

СТРЕССУ – БОЙ!

Если вас волнует проблема стресса и вы не хотите остаток жизни тратить на лечение заработанных от стресса болячек, обратитесь к специалисту!



Эндокринолог лечит именно первопричину: реакцию организма на стрессор. Да, например, безработицу таким методом не устранить, но меняется отношение к проблеме и самочувствие.

В бодром состоянии легче найти новую работу, наладить личную жизнь, сменить место жительства... И лечить многочисленные заболевания, которые стресс тянет за собой, проще, когда гормоны находятся в балансе.

Эндокринолог-нутрициолог, Черкашина Ольга Владимировна, поможет избавиться от стресса максимально безопасно и быстро.

Как специалист по правильному питанию, Ольга Владимировна скорректирует Ваше пищевое поведение, даст полезные рекомендации.

Как врач-эндокринолог, поможет восстановить гормональный фон, приведет организм к балансу.

Чтобы быть здоровым завтра, позаботьтесь о здоровье сегодня!

Стоимость приема эндокринолога*:

Диагностика эндокринных нарушений при стрессе и их коррекция.....2000 ₽

Диагностика эндокринных состояний после перенесённых инфекционных заболеваний и их коррекция.....2000 ₽

Коррекция веса.....2000 ₽

Эндокринологический прием.....1500 ₽

*Указана стоимость первичного приема на 1.08.2020

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА