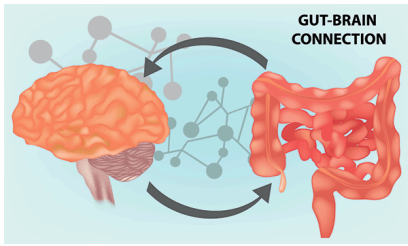


## Kaip stresas susijęs su vidurių užkietėjimu?



Didelis stresas gali sukelti arba sustiprinti virškinamojo trakto simptomus, tokius kaip pykinimas, skrandžio skausmas, tuštinimosi pokyčiai ir tokius, kaip vidurių užkietėjimas. Mokslininkai nustatė įvairius smegenų ir skrandžio ryšius, kurie gali lemti vidurių užkietėjimo simptomus.

Su stresu susijusęs vidurių užkietėjimas -ji gali padėti sumažinti įvairūs gydymo būdai ir priemonės. Šiame straipsnyje aptariame kai kurias galimas streso ir vidurių užkietėjimo sąsajas bei galimus gydymo būdus.

Vidurių užkietėjimas reiškia, kad žmogus sunkiai tuštinasi arba tuštinasi nedažnai. Vidurių užkietėjimo simptomai gali būti įvairūs:

- mažiau nei trys tuštinimosi atvejai per savaitę
- sausos, kietos arba gumuliotos išmatos
- sunkus arba skausmingas tuštinimasis
- jausmas, kad negalite ištuštinti žarnų

Vidurių užkietėjimą gali sukelti daug veiksnių. Dažniausios vidurių užkietėjimo priežastys yra dehidracija, nepakankamas fizinis aktyvumas ir netinkama mityba, pavyzdžiui, nepakankamas skaidulinių medžiagų vartojimas. Stresas taip pat gali sukelti vidurių užkietėjimą. Kai psichologinis stresas sukelia fizinius simptomus, jie vadinami somatiniais simptomais.

### Kaip tai vyksta?

Daugumą jūsų kūno funkcijų valdo autonominė nervų sistema - nervų tinklas, jungiantis smegenis su pagrindiniais organais. Autonominėje nervų sistemoje yra simpatinė nervų sistema, kuri paruošia jūsų kūną kovai arba bėgimui ir didelio nerimo situacijoms. Autonominėi nervų sistemai taip pat priklauso parasimpatinė nervų sistema, padedanti nuraminti organizmą po patirtų kovos ar bėgimo situacijų. Parasimpatinė nervų sistema taip pat paruošia jūsų kūną virškinimui, palaikydama ryšį su virškinimo trakte esančia žarnyno nervų sistema.

### Enterinė nervų sistema

Žarnyno nervų sistema yra pilna neuronų ir kartais vadinama antrosiomis smegenimis. Ji naudoja cheminius ir hormoninius neuromediatorius, kad palaikytų ryšį su smegenimis ir likusia nervų sistema.

Žarnyno nervų sistemoje gaminama didžioji dalis organizmo serotonino. Serotoninas padeda virškinti maistą, nes sutraukia lygiuosius raumenis, kurie palaiko maisto judėjimą storojoje žarnoje.

Padidėjusio nerimo laikotarpiais smegenyse gali išsiskirti tokie hormonai kaip kortizolis, adrenalinas ir serotoninas. Tai padidina serotonino kiekį žarnyne ir sukelia skrandžio spazmus.

Jei šie spazmai pasireiškia visoje storojoje žarnoje, galite viduriuoti. Jei spazmai pasireiškia tik vienoje storosios žarnos vietoje, gali sustoti virškinimas ir atsirasti vidurių užkietėjimas.

### Streso hormonų poveikis organizmui gali sukelti vidurių užkietėjimą

Be to, kai žmogus patiria stresą, jis dažniau nesveikai maitinasi, mažiau mankština, miega arba pamiršta būti

hidratuotas. Šie veiksniai gali sukelti vidurių užkietėjimą. Žurnalo "Expert Review of Gastroenterology & Hepatology" paskelbtame straipsnyje teigiama, kad mokslininkai nustatė keletą būdų, kaip stresas gali sukelti vidurių užkietėjimą:

- Stresinėse situacijose organizmo antinksčiai išskiria hormoną epinefriną, kuris atlieka svarbų vaidmenį vadinamojoje kovos arba bėgimo reakcijoje. Jis verčia organizmą nukreipti kraują iš žarnyno į gyvybiškai svarbius organus, tokius kaip širdis, plaučiai ir smegenys. Dėl to sulėtėja žarnyno judėjimas ir gali atsirasti vidurių užkietėjimas.
- Reaguodamas į stresą, organizmas į žarnyną išskiria daugiau kortikotropiną atpalaiduojančio faktoriaus (CRF). Šis hormonas tiesiogiai veikia žarnyną, kurio veiklą gali sulėtinti ir sukelti uždegimą. Žarnyne yra įvairių tipų CRF receptorių, kurių vieni pagreitina žarnyne vykstančius procesus, o kiti juos sulėtina.
- Dėl streso padidėja žarnyno pralaidumas. Dėl šio pralaidumo į žarnyną patenka uždegimą sukeliančių junginių, dėl kurių gali atsirasti pilvo pilnumo jausmas - tai dažnas skundas žmonėms, kurie kovoja su vidurių užkietėjimu.
- Stresas gali paveikti normalias sveikas žarnyno bakterijas. Tyrimai šios teorijos nepatvirtino, tačiau daugelis žmonių mano, kad stresas gali sumažinti sveikų žarnyno bakterijų skaičių organizme ir taip sulėtinti virškinimą.

Nors tyrėjai nuėjo ilgą kelią, ieškodami sąsajų tarp streso ir vidurių užkietėjimo, vis dar išlieka nemažai neatsakytų klausimų. Streso hormonų ir jų poveikio organizmui tyrimai tęsiasi.

### **Stresas ir vidurių užkietėjimas gali paveikti ir vaikus.**

Atlikę mokyklinio amžiaus vaikų tyrimą, mokslininkai nustatė ryšį tarp stresinių gyvenimo įvykių poveikio ir vidurių užkietėjimo. Tyrėjai nustatė, kad jaunuoliai, patyrę gyvenimišką stresą, pavyzdžiui, sunkią ligą, nesėkmingai išlaikytą egzaminą ar globėjo darbo praradimą, dažniau apklausos anketoje pažymėjo, jog turi vidurių užkietėjimą arba virškinimo sistemos sutrikimų.

### **Su stresu susijęs vidurių užkietėjimas ir jo gydymas**

Vieni geriausių būdų, kaip sumažinti vidurių užkietėjimą, yra pagerinti mitybą, valgyti daug skaidulinių medžiagų ir išlikti hidratuotam. Taip pat gali padėti reguliari mankšta, nes fizinis aktyvumas skatina judesius žarnyne, o tai padeda sumažinti vidurių užkietėjimą. Tikėtina, kad šios gyvenimo būdo priemonės taip pat gali būti naudingos psichinei sveikatai ir sumažinti kasdienį streso lygį.

Alkoholis, cigaretės ir maistas, kuriame yra daug cukraus ir riebalų, gali padidinti vidurių užkietėjimo ir streso riziką. Šių dalykų vengimas arba ribojimas gali pagerinti abu simptomus.

Streso sukeltam vidurių užkietėjimui gydyti žmonės gali naudoti standartines vidurių užkietėjimo gydymo priemones, įskaitant švelnius vidurius laisvinančius vaistus, išmatų minkštiklius ar receptinius vaistus. Tačiau šie gydymo būdai nepašalina pagrindinės vidurių užkietėjimo priežasties. Naudojant juos per ilgai, gali sumažėti organizmo gebėjimas natūraliai atsikratyti išmatų.

Kartais žmonėms gali būti naudinga profesionali terapija, padedanti nustatyti streso šaltinius, kurie gali sukelti vidurių užkietėjimą. Ši terapija gali būti ypač naudinga žmonėms, patyrusiems traumą arba turintiems psichikos sveikatos sutrikimų, tokių kaip depresija ar nerimas.

Taip pat gali padėti kasdienė stresą mažinanti veikla. Tokios veiklos pavyzdžiai: meditacija, joga, dienoraščio rašymas, knygos skaitymas ir ramios muzikos klausymas.

Be to, svarbu stengtis neskubėti ir neiti tuštinti per prievartą. Jei žmogus skiria laiko poreikiui išsivystyti, jis gali jausti mažiau streso dėl šio proceso.

### **Apibendrinimas**

Stresas gali sukelti vidurių užkietėjimą keliais būdais. Streso hormonai, veikdami organizmo procesus, tiesiogiai veikia tuštinimąsi. Be to, streso apimti žmonės dažniau netinkamai maitinasi, geria per mažai vandens ir mažiau mankština, o tai gali sukelti vidurių užkietėjimą.

Jei žmogui dėl streso dažnai užkietėja viduriai, jis turėtų pasikalbėti su gydytoju, kuris galės padėti rasti sprendimus ir dėl streso, ir dėl vidurių užkietėjimo.

## **Stresas veikia virškinimą**

Visi esame patyrę tą jausmą, kai jaudinamės: artėjanti prezentacija ar pirmas pasimatymas kelia „širpuliukus“ pilve. Šie „širpuliukai“ rodo, kad mūsų smegenys ir virškinimo sistema yra tiesiogiai susijusios. Kai patiriame stresą, tai veikia ir mūsų skrandį.

"Žarnynas dažnai vadinamas antrosiomis smegenimis, nes jo nervų sistema turi daugiau neuromediatorių nei centrinė smegenų nervų sistema", - sako medicinos mokslų daktarė Tracey Torosian, sveikatos psichologė, kuri specializuojasi "Henry Ford Health" virškinamojo trakto sveikatos srityje.

"Kai patiriame stresą, mūsų smegenys suaktyvina simpatinę nervų sistemą. Simpatinė nervų sistema yra mūsų reakcija į "bėk arba kovok": ji paruošia organizmą apsisaugoti nuo gresiančio pavojaus, suaktyvindama funkcijas, nedelsiant reikalingos išgyvenimui. Tai apima ir virškinimą. Skrandžio išsituštinimas uždeliamas, todėl gali skaudėti skrandį, sutrikti virškinimas, graužti rėmuo ir pykinti."

Kadangi skrandis sulėtėja, dėl streso sustiprėja storosios žarnos motorinė funkcija. Taigi tuo pačiu metu, kai patiriame stresą, gali pasireikšti žarnyno dirginimas arba viduriavimas.

## **Lėtinio streso poveikis virškinimo sistemai**

Deja, tai gali tapti užburtu ratu: patirdami šiuos virškinimo sistemos simptomus galite patirti dar didesnę stresą. O pasikartojantis stresas gali sukelti virškinamojo trakto problemų arba paaštrinti jau esamas problemas.

"Svarbu pažymėti, kad stresas nesukelia pagrindinių ligų, tokių kaip žarnyno uždegiminės ligos (IBD), tačiau jis gali sustiprinti simptomus, - sako Dr. Torosian. "Tačiau streso ir traumų istorija gali prisidėti prie kai kurių virškinamojo trakto ligų, pavyzdžiui, dirgliosios žarnos sindromo (DŽS), atsiradimo. Žmonės gali jaustis siaubingai, bet jų virškinamojo trakto tyrimai atrodo normaliai - nėra jokių apčiuopiamų duomenų, kas sukelia jų skrandžio problemas."

## **Patarimai, kaip sumažinti stresą ir nuraminti skrandį**

Nesvarbu, ar jums diagnozuota liga, ar virškinimo problemos, kurių priežastis nėra žinoma, stresą sumažinti ir skrandį nuraminti gali padėti įvairūs būdai.

"Norėdami teigiamai paveikti virškinimo simptomus, norime suaktyvinti parasimpatinę nervų sistemą, kuri yra kūno ir smegenų poilsio ir virškinimo reakcija - iš esmės ji panaikina tai, ką daro simpatinė nervų sistema, - sako Dr. Torosian. "Kai suaktyvinama parasimpatinė nervų sistema, jūsų kūnas nurimsta, širdies ritmas sumažėja, o virškinimo sistema veikia taip, kaip turėtų."

## **Čia gydytoja dalinasi būdais, kaip suaktyvinti parasimpatinę nervų sistemą.**

- 1. Skirkite laiko atpalaiduojančiai veiklai.** "Ką kiekvienas žmogus laiko atpalaiduojančia veikla, priklauso nuo jo paties, - sako daktarė Torosian. "Vienas žmogus gali norėti atsipalaiduoti skaitydamas gerą knygą, kitas - užsiimti kokia nors aktyvia veikla, pavyzdžiui, žygiuoti pėsčiomis. Raskite tai, kas jums padeda valdyti stresą, ir įtraukite tai į savo dienotvarkę. Tai padeda susikurti buferį nuo streso tiek prevenciškai, tiek streso metu."
- 2. Pasitikrinkite save.** Kai jaučiatės sutrikę, sustokite ir pagalvokite: ar mintys, kurios man kyla, man padeda, ar kenkia? "Mes visi galime įsitraukti į tokius reagavimo modelius, kurie prisideda prie streso, - sako Dr. Torosian. "Tai, kaip apie ką nors galvojate, turi didelę įtaką tam, kaip dėl to jaučiatės. Pavyzdžiui, negalite kontroliuoti fakto, kad sergate, bet galite kontroliuoti mintis, kurias turite apie savo ligą. Stresą sukeliančių minčių nustatymas ir pakeitimas gali padėti valdyti virškinamojo trakto simptomus."
- 3. Žinokite, kada jums reikia paramos.** Kartais negalite to padaryti vieni, kad ir kiek save įkalbinėtumėte. "Žinojimas, kada kreiptis paramos į draugus ir šeimą, yra didžiulis pasiekimas ir paskata Jums įveikti savo ligą, -

sako Dr. Torosian. "Tai labai svarbu. Kartais, norisi pabūti vienam, tačiau yra dienų, kai vienatvė nebepadeda ir geriausias sprendimas yra kreiptis pagalbos į mums pažįstamą žmogų."

**4. Praktikuokite nuolaidumą sau.** Kalbėkite su savimi taip, kaip kalbate su artimaisiais. "Dažnai esame kritiškesni sau, nei kada nors būtume tokie kritiški savo draugams ir šeimos nariams, - teigia Dr. Torosian. "Nepamirškite būti malonūs ir nesmerkiantys savęs".

Visos šios taktikos gali ne visada suveikti, todėl pravartu turėti keletą naudingų patarimų, iš kurių galėtumėte rinktis.

"Svarbiausia - įsisąmoninti savo mintis ir tai, kaip jaučiatės." Pažinkite save, žinokite, kokie ligos įveikimo mechanizmai jums tinka, žinokite, kokie yra jūsų spąstai arba kitaip organizmo silpnosios vietos, stenkitės jas apsaugoti. Jei vienas metodas neveikia, išbandykite kitą. Norėčiau, jog kiekvienas žmogus galėtų sau pasakyti: "Taip, esu nusiminęs, bet galiu tai įveikti". Mes norime, kad žmonės įgytų galių, galėtų eiti pirmyn į gyvenimą ir žinotų, kaip išgyventi sunkius laikus." – pasakoja gydytoja, pschologė Torosian.

Šaltiniai:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326970>

<https://www.henryford.com/blog/2021/07/how-stress-affects-digestion#:~:text=The%20emptying%20of%20the%20stomach,experience%20bowel%20urgency%20or%20diarrhea>

#vidurių užkietėjimas #stresas #virškinimo sistema #žarnyno #nervų sistema

Parengė Viktorija Stučytė remiantis internetine literatūra