

*Минюк Е. Д.*

## **РОЛЬ СТРЕССА В ПАТОЛОГИИ**

*Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Кучук Э. Н.*

*Кафедра патологической физиологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

В век информационных технологий стресс является неотъемлемой частью жизни многих людей, а в нынешних условиях: условиях пандемии, общественных волнений, когда многие наши родственники, друзья были неудачливы по тем или иным причинам, общий уровень стресса заметно вырос, по этой причине мы обязаны понимать, что может следовать за этим.

С научной точки зрения, стресс является реакцией приспособления организма к экстремальным изменениям окружающей среды. Г.Селье канадский физиопсихолог (1926г.) (стресс с англ. - давление, напряжение), определяет стресс как "реакцию борьбы и побега".

Существует несколько механизмов реализации стресса:

1) Глюкокортикоидный – стимуляция периферических рецепторов активизирует вегетативную нервную в основе которой лежит образование рилизинг - факторов в гипоталамусе и стимуляцию секреции АКТГ, СТГ, ТТГ передней доли гипофиза. Достигая коры надпочечников, АКТГ стимулирует секрецию глюкокортикоидов.

Глюкокортикоиды мобилизируют энергетические ресурсы, повышают артериальное давление и оказывают мощное противовоспалительное действие.

2) Катехоламиновый – под влиянием симпатических стимулов происходит высвобождение катехоламинов из мозговой ткани надпочечников, которые в свою очередь стимулируют ЦНС, увеличивают частоту и глубину дыхания, обладают мощным бронходилатирующим эффектом, расслабляют мышцы и сжимают сфинктеры ЖКТ, увеличивают артериальное давление, ускоряют пульс и вызывают централизацию кровотока. Также они потенцируют действие глюкокортикоидов.

Общее действие стрессовых факторов выражается в повреждении:

1) Сердечно-сосудистой системы: ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия.

2) Желудочно-кишечного тракта: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит.

3) Высшей нервной деятельности: нарушение сна, повышенная тревожность, маниакальное поведение.

4) Иммунная система: Депрессия функции Т-лимфоцитов.

Для оценки стресс-реакций организма существует множество методов: Оценка уровня кортикостероидов, косвенно указывающих на уровень АКТГ. Для оценки остро развивающегося стресса можно использовать метод оценки уровня катехоламинов в моче.

Стресс – естественная приспособительная реакция, которую мы не можем полностью убрать из нашей жизни, поэтому мы должны знать, как с ним бороться, преодолевать жизненные невзгоды, для сохранения нашего здоровья и увеличения продолжительности жизни. Стресс - обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для индивидуумов. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, нужно научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс.