

Кортизол і стрес: як гормон впливає на ваше здоров'я

Вступ

Кортизол часто називають «гормоном стресу». Він виробляється наднирковими залозами і відіграє ключову роль у підтримці енергетичного балансу організму, відповідає за адаптацію до стресових ситуацій та регуляцію багатьох процесів у тілі.

В умовах сучасної України, коли багато людей стикаються зі стресовими ситуаціями – від високого ритму життя до соціально-політичних і економічних труднощів – контроль кортизолу та розуміння його функцій стає надзвичайно актуальним.

Що таке кортизол

Кортизол – це гормон групи глюкокортикоїдів. Його основні функції:

- Підтримка рівня цукру в крові шляхом стимуляції глюконеогенезу;
- Регуляція обміну жирів, білків і вуглеводів;
- Протизапальна дія та контроль імунної відповіді;
- Підтримка кров'яного тиску;
- Підготовка організму до стресу, забезпечення енергією «тривожних» ситуацій.

Як стрес впливає на кортизол

Під час стресу кортизол підвищується, щоб мобілізувати ресурси організму:

- Підвищує рівень глюкози в крові;
- Прискорює серцебиття та дихання;
- Зменшує запальні процеси;
- Мобілізує енергію для «боротьби або втечі».

Однак хронічний стрес призводить до того, що кортизол залишається підвищеним тривалий час. Це може викликати:

- Порушення сну та тривогу;
- Підвищення кров'яного тиску;
- Збільшення ваги, особливо у ділянці живота;
- Зниження імунітету та збільшення ризику інфекцій;
- Проблеми з концентрацією та пам'яттю.

Норма кортизолу

Рівень кортизолу змінюється протягом дня (добовий ритм):

- Вранці (6–8:00) – 171–536 нмоль/л
- Ввечері (18–20:00) – 64–327 нмоль/л

Примітка для України: значення можуть дещо відрізнятися залежно від лабораторії (Сінево, Діла, Ескулаб). Тому важливо орієнтуватися на референсні значення конкретного закладу.

Причини підвищеного кортизолу

- Хронічний стрес (робота, навчання, війна, соціальна напруга);
- Недосипання;
- Інфекційні та запальні процеси;
- Деякі медикаменти (глюкокортикоїди);
- Захворювання надниркових залоз (синдром Кушинга).

Причини зниженого кортизолу

- Захворювання надниркових залоз (хвороба Аддісона);
- Довготривале застосування стероїдних препаратів;
- Важкі інфекції або шоківі стани.

Як знизити негативний вплив хронічного стресу на кортизол

1. Регулярний сон – 7–9 годин щодня;
2. Фізична активність – помірні навантаження (ходьба, йога, плавання);
3. Збалансоване харчування – фрукти, овочі, цільнозернові продукти, продукти багаті на магній;
4. Медитація та релаксація – техніки дихання, mindfulness;
5. Соціальна підтримка – спілкування з друзями та родиною;
6. Контроль споживання кофеїну та алкоголю;
7. Профілактичні медичні огляди – особливо для людей з хронічними хворобами.

Коли звертатися до лікаря

- Якщо відчуваєте постійну втому, безсоння, тривожність;
- Якщо є різке збільшення або зниження ваги без видимих причин;
- Якщо спостерігаються коливання артеріального тиску, часте серцебиття;
- Для регулярного контролю рівня кортизолу при хронічних захворюваннях або стресових ситуаціях.

Висновок

Кортизол – життєво важливий гормон, який допомагає організму справлятися зі стресом. Проте його хронічне підвищення може негативно впливати на здоров'я. У сучасних умовах України контроль стресу та підтримка добового ритму життя стають ключовими для збереження фізичного та психічного здоров'я.

Джерела

1. Центр громадського здоров'я МОЗ України – <https://phc.org.ua/>
2. Mayo Clinic. Cortisol Test. – <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/cortisol-test/about/pac-20384655>

3. Healthline. Cortisol and Stress. – <https://www.healthline.com/health/cortisol>
4. MedlinePlus. Cortisol Blood Test. – <https://medlineplus.gov/lab-tests/cortisol-blood-test/>
5. Cleveland Clinic. Cortisol: What It Does and Why It Matters. – <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/21478-cortisol>