

استرس، عامل تشدیدکننده بیماری‌ها

پزشکان در آزمایشات جدید خود دریافته‌اند که استرس می‌تواند با تغییر در ترکیبات باکتری‌های موجود در روده، سیستم ایمنی بدن را ضعیف کرده و خطر بروز بیماری‌ها را تشدید کند.



جام جم آنلاین: پزشکان در آزمایشات جدید خود دریافته‌اند که استرس می‌تواند با تغییر در ترکیبات باکتری‌های موجود در روده، سیستم ایمنی بدن را ضعیف کرده و خطر بروز بیماری‌ها را تشدید کند.

به گزارش ایسنا، تحقیقات پژوهشگران دانشگاه اوهایو در آمریکا نشان می‌دهد این باکتری‌ها می‌توانند روی عملکرد سیستم ایمنی تاثیر بگذارند و این امر توجیه می‌کند که چرا استرس موجب مختل شدن واکنش‌های ایمنی در بدن می‌شود.

شایع‌ترین علائم و پیامدهای استرس منفی شامل گرفتگی عضلانی، سردرد، درد قفسه سینه، ناراحتی معده، اسهال یا یبوست، افزایش ضربان قلب، دست‌های سرد و مرطوب، خستگی، تعریق شدید، تنفس سریع، لرز، تیک، تحریک‌پذیری، کم‌اشتهایی یا بی‌اشتهایی، ضعف، احساس خستگی، گیجی، عصبانیت، اعتماد به نفس پایین، افسردگی، بی‌تفاوتی، ترس و پاسخ‌های هراسی، اشکال در تمرکز، احساس گناهکاری، نگرانی، بی‌قراری، اضطراب و وحشت و در موارد شدیدتر سوءمصرف الکل یا مواد مخدر، افزایش مصرف سیگار، اختلالات خواب، پرخوری و کاهش حافظه است.

این تحقیقات نشان می‌دهد که استرس مزمن می‌تواند در بروز بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها مانند آرتریت، آسم، سرطان، سرماخوردگی، کولیت، دیابت، اختلالات غدد درون‌ریز، خستگی، سردرد، کمردرد، مشکلات گوارشی، اختلالات پوستی، بیماری قلبی، فشار خون بالا، بی‌خوابی، دردهای عضلانی، اختلال کارکرد جنسی و حتی در ایجاد زخم‌ها تاثیر چشمگیری داشته باشد.