

تأثیر استرس در بروز بیماریهای عصبی

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: استرس در بروز بیماریهای صرع و ام اس بسیار موثر است.



استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: استرس در بروز بیماریهای صرع و ام اس بسیار موثر است.

مرضیه واحد پور در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی ایرنا، داشتن یک رژیم غذایی سالم، خواب کافی در شب، تغییرات سالم در شیوه زندگی و یادگیری مهارت‌های کنترل استرس را از مهم‌ترین راه‌های کاهش استرس دانست.

وی با اشاره به اینکه غذاها به واسطه ویتامین‌ها و املاح خود موجب کاهش استرس می‌شود، افزود: افزایش قند و چربی خون، افزایش ضربان قلب و فشار خون از مهم‌ترین تغییراتی است که در اثر استرس به بدن وارد می‌شود.

این متخصص مغز و اعصاب گفت: تجمع سمومی مانند دی‌اکسید کربن در بدن، تغییرات هیجانی در نتیجه تغییرات شیمیایی در مغز، اختلالات گوارشی (شبه سندرم روده تحریک‌پذیر) و تضعیف ایمنی بدن از دیگر عوارض استرس است.

واحد پور تصریح کرد، رژیم غذایی متعادل به حفظ سلامت و کاهش استرس کمک می‌کند و برخی غذاها و نوشیدنی‌ها، تحریکات قوی در بدن ایجاد می‌کند و به طور مستقیم موجب بروز استرس می‌شود.

وی با اشاره به اینکه میان استرس و تغذیه رابطه مستقیمی وجود دارد، اظهار داشت: تغذیه نامناسب، موجب افزایش تأثیر مواد مضر مانند چربی‌های اضافه می‌شود که این امر منجر به تشدید بیماری‌های قلبی و عروقی، صرع و ام اس در انسان می‌شود.