



# Stress bruģē ceļu uz slimībām

**Daudziem cilvēkiem stress ir ikdienas sabiedrotais.**

**Tas var pārsteigt it visur un negaidot – darbā, ģimenē, uz ielas, veikalā. Stress nav vienkāršs organisma uzbudinājums, kas parādās un pāriet. Nereti tas atstāj būtiskas sekas. Ne velti mediķi apgalvo, ka stress ir šā gadsimta pats nozīmīgākais slimību rašanās cēlonis.**

**N**opietnu iespaidu stress atstāj arī uz mūsu sirds un asinsvadu sistēmas darbu. Par to saruna ar P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardiologu Andri Skridi.

**– Vai, jūsuprāt, jēdziens «stress» ir balstīts uz reālām fizioloģiskām sajūtām un simptomiem, vai arī tas ir vienkārši tautā iemīļots teiciens?**

– Drīzāk tas tiešām ir tautā iemīļots teiciens, jo pavasarīs taču lielākajai daļai no mums rada prieku, nevis stresu! Savukārt garā ziema mērenajā klimata joslā dzīvojošajiem cilvēkiem rada nomāktību un depresiju.

Jebkura depresija, neirozes, neurocirkulatora astēnija, sirds neirozes, garastāvokļa nomākums – tās ir problēmas, kur viens no riska faktoriem ir arī saules gaismas trūkums. Cilvēka veselību, tajā skaitā arī sirdi un asinsvadus, tas ietekmē negatīvi. Ziemeļos dzīvojošajiem šajā laikā ir palielināts pašnāvību risks,

biežāk novērojams paaugstināts asinsspiediens.

**– Vai jūs uzskatāt, ka cilvēkiem ir jāapzinās un jāizprot tas, cik bieži viņi ikdienā piedzīvo stresa situācijas?**

– Cilvēkam noteikti ir jāapzinās sava stresa spēju robeža. Palielināts stress ir iemesls daudzām slimībām – arteriālajai hipertensijai, miokarda infarktam, kuņģa un zarnu trakta slimībām, astmai u. c. Stress bojā un apdraud arī imūnsistēmu un ir par cēloni infekcijas slimībām. Cilvēkam stresa stāvoklī ir lielākas iespējas saslimt. Ja stresa izraisītāji darbojas ilgi, organisms vienkārši nepielāgojas, neadaptējas. Sākas tā rezervju izsīkums, un imūnsistēmas šūnas nespēj cīnīties ar infekciju.

**– Vai konkrētu sirds slimību diagnozes ir saistītas ar to, cik bieži cilvēks piedzīvo stresu ikdienā?**

– Koronāro sirds slimību (KSS) vēl var dēvēt arī par sirds vainagartēriju aizkaļķo-

šanas. Ar saīsinājumu KSS mediķi saprot tādas slimības kā stenokardija, miokarda infarkts, dažādus citus stenokardijas veidus, arī pēkšņu nāvi. Visas šīs slimības noteikti rodas arī no nepatērēta stresa ikdienā.

Paaugstināts asinsspiediens un stress organismu ietekmē tādā veidā, ka caur virsnierēm asinis vairāk izdalās adrenalīns un kortikosteroīdi. Šie divi hormoni paaugstina asinsspiedienu, sašaurina

**Stress bojā un apdraud imūnsistēmu, ir par cēloni infekcijas slimībām, un cilvēkam ir lielākas iespējas saslimt.**

asinsvadus, aktīvē nervu sistēmu, respektīvi, sirds sāk sisties straujāk, pastiprinās elpošana. Tas sekmē asinsvadu aizkaļķošanu, sirds mazspēju.

Stenokardijas pacientiem parādās spiedošas sāpes krūtīs fiziskas vai emocionālas slodzes laikā, elpas trūkums, viņi nevar veikt savus ikdienas pienākumus. Stress ir viens no stenokardijas ierosinātājiem. **WZ**