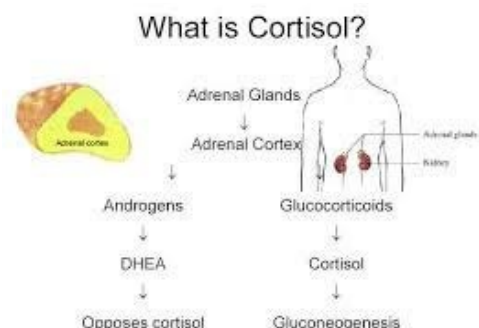


کورتیزول و طول عمر

چگونه این هورمونی که در نتیجه‌ی استرس، ترشح می‌شود، روی سلامتی و طول عمر شما تأثیر می‌گذارد.

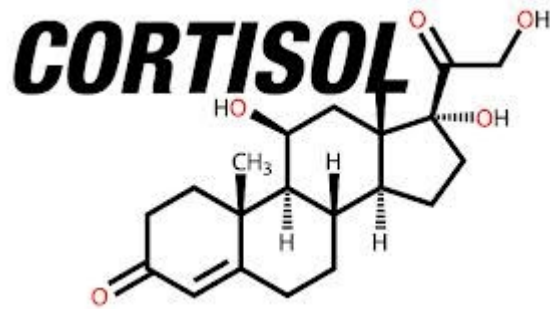


کورتیزول نوعی هورمون است که می‌تواند هم خبر خوبی باشد و هم خبر بدی باشد. خبر خوب این است که این هورمون قسمتی از بیولوژی آباء و اجدادی ما می‌باشد، و باید از این هورمون و دیگر هورمون‌ها به دلیل عکس‌العمل‌های جنگ و گریز تشکر کرد زیرا که نژاد انسان به همین دلیل بوده که بقا یافته است. خبر بد این است که ثابت شده است سطوح بالا رفته‌ی کورتیزول در طول مدت زیاد، با آمار مرگ و میر بالا در رابطه بوده، و دلیل آن ایجاد خرابی و ایراد در سیستم قلبی عروقی، دستگاه ایمنی بدن و متابولیسم (سوخت و ساز) بدن می‌باشد.

در شرایط خطر یا استرس حاد (گذرا)، غده‌ی آدرنال ماده‌های شیمیایی، مانند آدرنالین و کورتیزول را، به جهت فرار سریع از این موقعیت، آزاد می‌کند: گلوکز و اسیدهای چرب آزاد به حرکت در آمده، خروجی از قلب و فشار خون بالا می‌رود. هم‌چنین، کورتیزول به عمل کرد سیستم دفاعی و دستگاه گوارش، اعلام خطر کرده و با این کار کمک می‌کند که منابع مورد نیاز قسمت‌های مختلف بدن، به آن نقاط ارسال شود تا بدن از خطر رهایی یابد. در زمان انسان‌های غار نشین، زمانی که تهدید از بین می‌رفت، همه چیز به حالت عادی بر می‌گشت.

مشکل این جاست که در دنیای مدرن امروز، استرس‌هایی مانند تمام شدن مهلت انجام و تحویل یک کار، ترافیک سنگین و نزاع و دعوای کودکان همیشه وجود دارد و در این شرایط، آزاد سازی هورمون کورتیزول که یک واکنش اولیه می‌باشد نیز، با سماجت وجود خواهد داشت. حتی ثابت شده که گرفتن رژیم غذایی نیز در افزایش سطوح این هورمون تأثیر دارد. زمانی که

سطح کورتیزول برای مدت زمان طولانی در سطوح بالایی باقی بماند، می‌تواند باعث مشکلات گوناگونی شود یا راه را برای این گونه مشکل‌ها هموار کند.



برخی از این مشکلات عبارتند از:

تصلب شراین (ناکشسانی سرخرگ‌ها) یا سخت شدن بدنه‌ی سرخ رگ‌ها
سندروم (مجموعه علائم بدنی و ذهنی مرض) متابولیک (مربوط به سوخت و ساز بدن) یا یک
مجموعه از علائم بیماری که در ارتباط با مقاومت انسولینی می‌باشد.

افزایش چگالی استخوان

افسردگی

افزایش چربی خون و چربی اطراف شکم

عدم عمل کرد دستگاه ایمنی

نتایج یک سری از مطالعات تحقیقاتی که در ایتالیا و در سال ۲۰۱۰ انجام گرفته و در مجله‌ی پزشکی متابولیسم و درون ریز شناسی (علم شناسایی و مطالعه غدد مترشحه داخلی) منتشر شده نشان می‌دهد که از میان ۸۶۱ مورد (۶۵ سال به بالا)، افرادی که مقادیر بیشتری کورتیزول در ادرار خود داشته اند، ۵ برابر احتمال مرگ به دلیل تصلب شراین در آنها بالاتر بوده است. حتی افرادی که سابقه‌ی ابتلا به بیماری‌های قلبی نداشتند نیز از این قاعده مستثنی نبوده‌اند، و این نشان می‌دهد، به جای این که وجود کورتیزول نشان دهنده‌ی علائم بیماری باشد، خودش می‌تواند در این شرایط، باعث به وجود آمدن بیماری شود. قبل‌تر از آن (در سال ۲۰۰۹) یک سری از تحقیقاتی که در آلمان انجام شد و در مجله‌ی پزشکی درون ریزشناسی به چاپ رسید نیز ارتباطاتی ما بین سطوح بالای کورتیزول در خون، و مرگ و میر را یافته بود، به ویژه رابطه‌ای ما بین کورتیزول، و دیابت و فشار خون پیدا کردند.

چه باید بکنیم؟

سعی کنید مقدار استرس، عصبانیت و دلهره‌ی خود در زندگی را کاهش دهید. با این وجود که همیشه امکان آن وجود ندارد که مقدار استرس، عصبانیت و دلهره‌ی خود در زندگی را کاهش

دهید، انتخاب تغییراتی در شغل و یا روابط با دیگران، ممکن است طول عمر شما را بهبود ببخشد.

یاد بگیرید در شرایط استرس زا، آرامش خود را حفظ کنید، مدیتیشن کنید و تلاش کنید از پس انسان‌هایی که با آن‌ها به سختی کنار می‌آیید با عصبانیت و استرس کمتری بر بیاید، مطمئن باشید این کنترل روی اعصاب خودتان، ارزشش را داشته و هم کیفیت و هم کمیت عمر شما را بهبود می‌بخشد. بدن شما از شما تشکر خواهد کرد.

ترجمه: حمید وثیق زاده انصاری