



ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ

Абдуллаев Гофуржон Рахимжанович

Наманган давлат университети, Физиология кафедраси
профессори, биология фанлари доктори

Исмоилов Рахматулло Кудратулло угли

Андижанский Государственный Университет, Факультет
физиология человека и животных, 2-курс
e-mail : gafurjan_raximjanovich@mail.ru
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7950113>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 12-May 2023 yil

Ma'qullandi: 16-May 2023 yil

Nashr qilindi: 19-May 2023 yil

KEY WORDS

Пищеварение, ЖКТ, влияние,
здоровый образ жизни,
стресс, депрессия, СРК.

ABSTRACT

Жизнь и деятельность человека в социально-экономических и производственных условиях современного общества неразрывно связана с воздействием на него неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других факторов, которое сопровождается возникновением, развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности, является стресс. В данной статье рассмотрено влияние стресса на пищеварение человека.

О том, что правильное пищеварение – залог здоровой жизни, знал еще Гиппократ, он утверждал: «Все болезни начинаются в кишечнике». К сожалению, при быстром ритме жизни мы слишком часто об этом забываем. Мы не обращаем внимания на то, что едим, на ментальное здоровье, мы пьем слишком мало воды, и недостаточно двигаемся.

Пищеварение, совокупность процессов, обеспечивающих расщепление пищи на компоненты, пригодные к всасыванию и участию в обмене веществ у животных и человека. Включает предварительное механическое измельчение пищи (у части животных) и воздействие преимущественно гидролитических ферментов на молекулы органических веществ в составе пищи.

Через пищеварение и другие пищеварительные процессы наш организм получает энергию и питательные вещества, необходимые для его нормального функционирования. После приема пищи еда в течение шести-восьми часов проходит через желудок и тонкий кишечник, где происходит основная часть пищеварения — абсорбция питательных веществ. Затем она попадает в толстую кишку, где происходит последний этап пищеварения. Через толстую кишку организм выводит шлаки и непереваренные остатки пищи. Таким образом, регулярное и здоровое пищеварение позволяет нашему организму «получать» все необходимые питательные вещества и,

прежде всего, избавляться от ненужных веществ, которые выходят из организма с фекалиями. И что особенно интересно: около 80% иммунной системы находится в нашем кишечнике, поэтому его здоровье является залогом хорошего иммунитета.

Один из «крестных отцов» физиологии стресса Ганс Селье в 1930-х годах заметил, что у крыс, которые испытывали неприятные переживания в течение длительного времени, возникали язвы. Сегодня нейрогенная теория язвы отошла на задний план, уступив место бактериальной, но со стрессом до сих пор связывают многие болезни желудочно-кишечного тракта, хотя эта связь не всегда прямая и очевидная.

Мы живем во времена мирового стресса. Организм человека в процессе эволюции научился адаптироваться и справляться со стрессом. Стресс, как и любой неблагоприятный фактор, запускает ответную защитную реакцию организма: происходит всплеск гормонов стресса и возбуждение нервной системы с мобилизацией всех резервных сил организма с целью преодолеть опасность. Бытует мнение, что «все болезни от нервов». Многие люди отмечают, что от нервов, а точнее от стресса, у них начинается дискомфорт в животе или даже расстройства желудочно-кишечного тракта. Когда человек испытывает стресс, мозг посылает сигналы в организм и сосредотачивается на жизненно-важных процессах и игнорирует пищеварение. От этого уменьшается приток крови в ЖКТ и сокращение мышц кишечника и желудка, а также сокращается секреция ферментов пищеварения [1]. Конечно, всё это не может не отражаться на работе нашего организма и способно оказывать отрицательное влияние, в том числе и на функционирование желудочно-кишечного тракта. Чаще это дискомфорт или боль в животе, нарушение стула, вздутие живота.

Стресс – состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов. Понятие стресс подразумевает ситуацию вызывающую потребность в адаптации организма [4].

Деятельностью желудочно-кишечного тракта управляет часть автономной (вегетативной) нервной системы, которая называется энтеральной нервной системой. Составляющие ее нервные сплетения располагаются в оболочках полых органов, таких как пищевод, желудок, тонкая и толстая кишка, в желчных и панкреатических протоках. Они регулируют работу гладких мышц органов, обладающих сократительной активностью. В клетках этих мышц содержатся различные рецепторы (дофаминовые, серотониновые, адренорецепторы), которые реагируют на выделение тех или иных нейромедиаторов. Посредством влияния на них достигается согласованность в работе органов. Вторым этажом идет управление, связанное с центральной нервной системой и высшей нервной деятельностью.

Из-за дефицита серотонина и норадреналина в районе синапсов головного мозга и синапсов нервных узлов в стенке кишечника нарушается двигательная активность и повышается чувствительность желудка к соляной кислоте, с помощью которой переваривается пища. Желудок, который предназначен для того, чтобы в нем постоянно находилась кислота, внезапно начинает ее ощущать и транслировать эту информацию в мозг как боль. Возникают активные рефлюксы: желудок внезапно сжимается и с силой выбрасывает свое содержимое в пищевод.

Если организм долгое время пребывает в нервном напряжении, а порой, и в нервном истощении, или сильно переутомляется, это может привести к целому комплексу в виде нарушений в работе пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой систем. При нарушении пищеварения из-за стресса характерны следующие симптомы:

- постоянные или периодические боли в области желудка и по ходу кишечника, «в животе», как часто объясняют это пациенты;
- ощущение быстрого или раннего насыщения;
- изжога;
- горечь во рту;
- тошнота;
- неприятный привкус во рту;
- спазмы в брюшной полости;
- диарея (поносы или кашицеобразный стул) или же запоры.

Все эти симптомы могут привести к появлению изменений воспалительного характера на слизистой желудка (язвы и ранки – эрозии) или целого комплекса функциональных нарушений.

При нарушении микрофлоры кишечника - дисбактериозе, может снижаться выработка гормона серотонина, а это, в свою очередь, оказывает влияние на регулирование моторики и секреции желудочно-кишечного тракта. Кроме того, серотонин называют «гормоном счастья», поэтому это может повлиять и на ухудшение вашего настроения, что приводит к разбалансировке работы желудочно-кишечного тракта и формируется клубок проблем.

Связь между центральной нервной системой и кишечником образует замкнутый круг. Мозг отправляет сигналы в пищеварительный тракт о том, что вы находитесь в стрессовом состоянии. В кишечнике снижается всасываемость питательных веществ, снижается скорость протекания ферментативных реакций, что в свою очередь ведёт к сокращению мышц ЖКТ и воспалению, повышенной чувствительности воспринимающих нервных окончаний – рецепторов к малейшим, даже нормальным изменениям. И наоборот. Из кишечника в мозг поступает сигнал о том, что существуют те или иные нарушения. Порой этот сигнал чрезмерно интенсивен, искажая истинную картину событий. Поэтому связь между этими двумя системами очень тесная. Недаром говорят, что «мозг и кишечник имеют много общего, ибо им обоим есть что переваривать». Во время стресса самая важная задача организма – поддержание жизненно-важных функций, в которые пищеварение, кстати, не входит. Снижается процесс притока крови и активность кровоснабжения пищеварительной системы, все процессы, происходящие в ЖКТ, замедляются [5]. Хронический стресс, воздействующий на организм человека может привести к таким заболеваниям, (или послужить запускающим или провоцирующим фактором) как:

- функциональная желудочная диспепсия;
- гастрит (эрозивная форма) или острая язва желудка или 12-перстной кишки;
- синдром раздражённого кишечника;
- функциональное расстройство желчного пузыря и сфинктера Одди;
- болезнь Крона или неспецифический язвенный колит.

Под влиянием стресса возможно ухудшения самочувствия людей с синдромом раздраженного кишечника и других функциональных расстройств [6]. Прежде всего, рассмотрим - какие бывают функциональные расстройства и как их диагностировать и лечить. Различные симптомы функциональных расстройств ЖКТ до недавнего времени часто трактовались как проявления «вегето-сосудистой дистонии» (ВСД). Этот диагноз и сейчас знаком большому количеству нашего населения, в том числе, и молодому, так как нередко при расспросе о наличии хронических заболеваниях, пациенты называют «ВСД». И, несмотря на отсутствие данного диагноза в международной классификации болезней, он до сих пор периодически продолжает встречаться. Функциональное расстройство проявляется только в нарушении функций органов и систем, но не приводит к их патологическому поражению, которое можно выявить с помощью существующих средств диагностики. Самые известные из функциональных расстройств – синдром раздраженной кишки (СРК) и дискинезия желчевыводящих путей.

Синдром раздраженной кишки (СРК). Это функциональное заболевание ЖКТ, проявляющееся болями в животе, которые связаны с частотой опорожнения кишечника и/или изменением консистенции стула. Постоянное пребывание дома даёт людям возможность «заедать» проблему. Частый, неконтролируемый приём пищи, в т. ч. злоупотребление спиртными напитками, на фоне снижения физической активности, способствует возникновению или обострению заболеваний поджелудочной железы и печени. Важно понимать, что отношение человека к той или иной ситуации влияет на состояние здоровья [7]. *«Стресс ослабляет человека и отдаёт его на растерзание болезням, — считал великий Парацельс, и давал рецепт, который по-прежнему актуален, — самое лучшее средство от всех болезней — сильная воля и сильный разум».* Любые внешние влияния, именуемые агрессивными и деструктурирующими, могут быть преобразованы и усвоены так, что из вредоносных они станут источниками внутренней силы и повысят защитный потенциал организма. Человек все больше осознает, насколько велики возможности осознанного самоуправления, направленного на достижение полноты творчества и любви, здоровья и счастья.

Список использованных литератур:

1. Гаус О.В., Беляков Д.Г. Современные взгляды на роль кишечной микробиоты в формировании патологии кишечника // РМЖ. 2021.
2. Geus W.P. Are there indications for intravenous acid-inhibition in the prevention and treatment of upper GI bleeding? // Scand. J. Gastroenterol. 2000.
3. Карасева Ю.В, Наумова Э.М, Токарев А.Р., Гусак Ю.К. Физиология стресса // Клиническая медицина и фармакология. 2018.
4. Морозов В.Н., Хадарцев А.А. К современной трактовке механизмов стресса // Вестник новых медицинских технологий. 2010.
5. Сафина Д.Д., Абдулхаков С.Р., Амиров Н.Б. Микробиота кишечника и ее значение для здоровья человека // Вестник современной клинической медицины. 2021.
6. Токарев А.Р. Нейроцитокинные механизмы острого стресса (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2019.
7. Троицкий М.С., Токарев А.Р., Гладких П.Г. Возможности коррекции

психоэмоционального стресса (краткий обзор литературы). В сборнике «Перспективы вузовской науки». 2016.



INNOVATIVE
ACADEMY