

Адреналовая недостаточность как фактор хронической усталости

Апатия, угнетенность, «выжатость», — именно такими словами мы нередко пытаемся объяснить свое состояние. Часто причина страданий кроется в адреналовой недостаточности, которая, в свою очередь, становится одним из факторов преждевременного старения нашего организма. Что такое адреналовая недостаточность? И можно ли ее преодолеть?

Лариса Богданова, директор программ «Инбиом»

7 утра. Я слышу звонок будильника, с трудом открываю глаза и понимаю, что нет никаких сил встать. Нажимаю на телефон «повтор», и так раз пять. Все, тянуть больше некогда — сползаю с кровати, обреченно плетусь на кухню варить кофе, который совершенно не помогает. В офисе пытаюсь прийти в себя, сосредоточиться и выдать что-то ценное и умное. Вялое сознание отказывается повиноваться. Где-то ближе к обеду, часам к двум, в голове наступает прояснение, чувствую, что готова свернуть горы, но трудовой энтузиазм длится недолго: после обеда клонит в сон.

Часов до 5 продолжается борьба за ясность мысли. Наконец победа достигнута и накатывает вторая волна активности. Но исчезает она так быстро, что приходится опять бороться за «человека разумного». Часов в 8 вечера, совершенно измотанная, я покидаю офис и еду домой. Стою в пробке, спать хочется невыносимо: весь мир бы отдала за мягкую постель... Ну, вот я и дома — тут же чувствую прилив новых сил. Однако в 11 ложусь спать, как и обещала себе. Сна нет ни в одном глазу. Хочется творить, танцевать, работать — и часов до 2 ночи строю радужные планы. Понимаю, что завтра снова

буду «ползать», уговариваю себя заснуть, но бодрость — невероятная. Все-таки часам к 4 проваливаюсь в сон, и... в самом интересном месте звонит будильник»...

Эта история похожа на сотни других таких же историй во всем мире. Стремительные скорости, огромная ответственность, наваливающиеся кучей дела, мелкие и крупные неприятности лишают здорового и активного человека всех сил. Чувство усталости становится постоянным, утрачивается радость жизни и оптимизм. Все видится в черном цвете и вызывает раздражение, пропадает ясность мысли, любое событие расценивается

как вселенская катастрофа. Стоит кому-то рядом чихнуть — и простуда растягивается на неделю, а то и на две. У кого-то это происходит после тяжелой стрессовой ситуации: утраты любимого человека, аварии, тяжелой болезни, потери работы, у кого-то — после вроде бы мелких неприятностей, но следующих чередой, одна за другой.

Основные причины возникновения и развития такого состояния следующие:

- стресс от воздействия окружающей среды;
- эмоциональный стресс;
- физический стресс;
- воспалительные процессы;
- инфекции;
- аутоиммунные заболевания;
- аллергии;
- хронические заболевания;
- гипотиреоз;
- доминирование эстрогенов;
- женский гормональный дисбаланс, обычно после вторых родов или ближе к менопаузе.

Роль кортизола в адаптации организма к стрессовым ситуациям

Как правило, здоровый человек справляется с подобными проблемами благодаря кортизолу — основному гормону стресса, который вырабатывается надпочечниками и который (на физиологическом уровне) регулирует многие важные процессы:

- адаптирует организм к стрессу;
- оказывает противовоспалительное действие;
- стимулирует глюконеогенез в печени;
- способствует синтезу белков;
- нормализует кровяное давление;
- поддерживает водный и электролитный (солевой) баланс;
- способствует иммунному ответу;
- регулирует репродукцию;
- активизирует тиреоидную функцию на клеточном уровне: усиливает превращение T_4 , неактивного прогормона, в T_3 , активный межклеточный гормон; увеличивает активность межклеточных рецепторов к T_3 .

В организме здорового человека ежедневно производится около 25 мг кортизола. Однако при неблагоприятном, внешнем стрессовом воздействии надпочечники вынуждены вырабатывать и секретировать в плазму крови на порядок большее количество стресс-гормона кортизола. Если стрессовые ситуации становятся постоянными, что часто встречается при современном ритме жизни, или слишком интенсивными, то происходит перенапряжение надпочечников и желез, как следствие, их истощение. И в ответ на очередной стресс они уже не могут вырабатывать достаточное количество кортизола. При нехватке кортизола возникают самые разные сбои в функционировании организма (например, часто снижение уровня половых гормонов как раз и связано с недостатком кортизола). Люди мучаются, «влачат жизнь» вместо того, чтобы радоваться ей, и не ведают, что причина их страданий — усталость двух маленьких надпочечниковых желез.

Усталость надпочечников

Усталость надпочечников, или адреналовая (надпочечниковая) недостаточность — одно из самых распространенных сегодня состояний здоровья людей, оказывающее огромное влияние на их жизнь. Оно может вызвать очевидное клиническое расстройство (болезнь Аддисона), может стать дополнительным фактором многих хронических болезней, а у людей пожилого возраста — привести к комбинированному процессу старения. Надпочечниковая недостаточность играет важную роль и в формировании постоянного чувства усталости и депрессии, так как из-за нехватки кортизола организм не может противостоять стрессовому воздействию.

Врачи видят таких пациентов каждый день. И хотя это состояние не всегда легко диагностируется, существуют клинические тесты, которые способны подтвердить диагноз: подробное анкетирование, определение уровня кортизола в слюне в течение суток, определение уровня кор-

тизола в моче и другие биохимические исследования.

Клинические тесты, определяющие адреналовую недостаточность

Анкета

1. Кровяное давление: падает на 10 мм при вставании из положения лежа.
2. Сокращение зрачка: радужная оболочка не удерживает сокращение при направлении света в глаза.
3. Белая «линия сержанта» (присутствует у 25%): линия, начерченная на животе тупым предметом, в течение нескольких минут остается белой, при норме она становится красной.
4. Позитивный признак Рогова: боль или чувствительность над надпочечниками при нажатии.

Анализы

1. Кортизол в сыворотке (протеинсвязанный кортизол — 92%).

2. Свободный кортизол.

3. Четырехкратный анализ слюны на кортизол в течение суток.

4. Анализ суточной мочи по методу Брода Барнеса.

Адреналовая недостаточность лечится, причем успешно

При установлении надпочечниковой недостаточности назначается адекватная заместительная гормонотерапия большими дозами кортикостероидных препаратов, при этом предпочтение отдается кортизолу. К сожалению, применение препаратов кортизола вызывает много побочных эффектов. Однако тот факт, что возможно успешное лечение без фармакологических (высших разовых и суточных) доз кортизола, вселяет оптимизм. Принципиально важно, чтобы лечение включало изменения в образе жизни, направленные на снижение воздействия стрессовых факторов, провоцирующих напряжение надпочечников, а также соблюдение диеты, правиль-

ное использование нутриентов и трав. В этом случае оно позволяет восстановить функцию надпочечников в течение полугода при начальной степени адреналовой недостаточности, в течение года — при средней степени и двух лет — при тяжелой. Хотелось бы особенно подчеркнуть важность умения нейтрализовать воздействие стрессовых факторов не только для лечения, но и для профилактики адреналовой недостаточности. Заболевание всегда легче предупредить, чем вылечить. И это отнюдь не банальность.

Факторы стресса

К факторам, вызывающим истощение адреналовых желез, относятся:

- постоянный стресс «по жизни» или на работе;
- привычка к нездоровому питанию;
- плохие взаимоотношения дома или на работе;
- отсутствие физических нагрузок;
- недостаточное количество приятных занятий;
- постоянное недосыпание;
- финансовый прессинг;
- чувство беспомощности;
- потеря энергии при общении с определенными людьми или в определенной обстановке.



В формировании постоянного чувства усталости и депрессии важную роль играет надпочечниковая недостаточность.

Серьезность данных факторов трудно отрицать, но и считать их непреодолимыми совершенно неверно. Если есть проблема, то есть и ее решение, и оно остается за самим человеком. А рекомендации врачей направлены на то, чтобы помочь ему преодолеть эти факторы, изменив образ жизни, отношение к окружающим и к самому себе. Что же советуют медики, какие методики предлагают?

Пути преодоления стрессовых факторов

Для каждого человека факторы ранжируются от 1 до 10 — по степени их влияния и значимости для него. На отдельном листе выписываются 5 наиболее тяжелых факторов, и оценивается, насколько возможно убрать их или изменить. Как правило, осознав, что действует на нас наиболее разрушающе, мы готовы пред-

принять какие-то меры для устранения этих негативных моментов из своей жизни. Например, те, кто страдает адреналовой недостаточностью, часто чувствуют себя опустошенными и «вымотанными» после общения с вполне определенными людьми. Выявление таких «пожирателей энергии» помогает свести контакты с ними до минимума и почти сразу же почувствовать значительное облегчение.

• Рефрейминг

Итак, иногда ситуацию нельзя изменить в силу объективных обстоятельств, но всегда можно изменить свое отношение к ней. Техники рефрейминга помогают по-другому взглянуть на происходящее, иначе сфокусировать свое восприятие.

В негативной ситуации всегда можно найти что-то положительное, увидеть в ней добрый знак или новые возможности. Вы констатируете неприятный факт и — добавляете волшебное слово «зато». Например, вы опоздали на самолет, зато встретили человека, который изменил всю вашу жизнь.

Другая техника, помогающая оставаться спокойным в стрессовой ситуации, — это действовать и воспринимать стрессовую ситуацию с позиции «как если бы». Например, вам надо идти на встречу с неприятным для вас человеком. Попробуйте общаться с ним так, как если бы вы узнали, что этот человек решил завещать свое состояние первому встречному и выбор пал именно на вас. Иногда наиболее странные и смешные представления и предположения помогают смягчить негативные моменты в жизни.

Таблица 1. Действие кортизола

Клетки	Сосуды	Центральная нервная система	Глюконеогенез	Кроветворение
Защищает клетки от воздействия излишнего инсулина	Поддерживает нормальное кровяное давление	Улучшает настроение	Нормализует уровень глюкозы в крови	Помогает регулировать производство лимфоцитов
	Регулирует уровень калия, натрия и жидкости	Повышает электрическую активность	Превращает жиры в жирные кислоты, протеины — в аминокислоты	
	Усиливает сокращения	Активизирует мышление и память		
	Помогает регулярному ритму сердца	Способствует ясности мыслей и концентрации		

• Релаксация

Еще один путь изменить свое состояние в трудной или стрессовой ситуации — релаксация, полный покой ума и тела. Существует множество различных техник релаксации. Наиболее простая из них — это обратный счет от 5 до 1 на каждый выдох. Дышите таким образом не меньше 5 минут. Техники релаксации, связанные с дыханием, доступны и в то же время эффективны. Медленное, глубокое дыхание выключает сигнал тревоги, заставляющий адреналовые железы перенапрягаться. Чем больше вы практикуете дыхательные техники, тем быстрее и легче ваш организм достигает физиологической релаксации. Тело переключается на доминирование парасимпатической системы: сердечный ритм, потребление кислорода снижаются, мускулы расслабляются, мозг начинает генерировать альфа-волны, адреналовые железы в это время восстанавливаются. Очень важно включить один из методов релаксации в свое ежедневное расписание.

Любим с научным складом ума больше подойдет повторение позитивных утверждений, или чтение мантр. Вы сами можете выбрать любую фразу или просто какие-то звуки, которые вам нравятся и которые вас успокаивают, и повторять их в течение 15 минут. Доказано, что ежедневное повторение определенных звуков, слов или фраз — прекрасный способ релаксации.

Для людей сенсорно-эмоционального типа больше подойдут техники прогрессивной релаксации. Напряжение каждой части тела в течение 10 секунд и последующее расслабление способствуют более глубокому

погружению в спокойное состояние. Любые релаксационные техники ведут к активизации парасимпатической нервной системы, отвечающей за восстановление и излечение.

Также очень важно в течение недели найти время и посвятить его самому себе, а не каким-то обязательным делам. Просто побездельничайте или займитесь тем, что доставляет вам удовольствие, только постарайтесь не проводить эти часы около телевизора.

• Сон и дневной отдых

Для восстановления адреналовых желез большое значение имеет сон. Но непереносимое условие — ложиться спать не позднее 10:30 вечера. Пропуская это время, вы обрекаете свои надпочечники на дальнейшее истощение, так как после 11 вечера наступает пик активности, длящийся до 2 часов ночи. Если ваш образ жизни не позволяет вам рано ложиться, то постарайтесь поспать до 9 утра. Именно с 7 до 9 утра сон оказывает наиболее благоприятное воздействие на адреналовые железы.

В течение дня найдите возможность полежать хотя бы 10–15 минут, если вы испытываете угнетенное состояние, ощущаете спутанность сознания, чрезмерную усталость. Можно сходить на массаж, полежать в солярии или просто в своем кабинете на спортивном коврике. Это улучшит ваше самочувствие, повысит активность.

• Смех

Смех — действительно лучшее лекарство, и многочисленные исследования это подтверждают. Когда мы смеемся, уровень стресса умень-

шается, тело расслабляется, и адреналовые железы начинают работать в оптимальном режиме, а значит, быстрее восстанавливаются и выздоравливают. Даже если мы просто улыбаемся в течение 5 минут, то становимся более спокойными и умиротворенными.

• Физические упражнения

Физические упражнения — это, конечно, не совсем то, что мы хотели бы делать, страдая от адреналовой недостаточности. Но прежде чем отказаться от них, стоит еще раз подумать о положительных эффектах от занятий спортом. И помнить, что танцы и секс — тоже физические нагрузки. Упражнения, помогающие восстановлению адреналовых желез, должны приносить как можно больше удовольствия, а не быть соревновательными и изнуряющими. Они должны усиливать легочную функцию, развивать силу мышц и гибкость. Любое занятие: танцы, плавание, тай-чи, йога и др. — будет помогать более быстрому восстановлению, если включить его в свое еженедельное расписание. Убедите себя, что лучше два раза в неделю заниматься спортом, чем лежать под капельницей. Уже через две недели вы заметите, что стали выносливее, самочувствие улучшилось, устойчивость к стрессу возросла.

Сделайте все возможное, чтобы изменить свой образ жизни, каждый день добиваясь пусть маленьких, но конкретных результатов. Только так вы сможете разорвать эту цепь: стресс — адреналовая недостаточность — хроническая усталость, и снова наслаждаться жизнью.