

Stress, südamehaigused ja toitumine

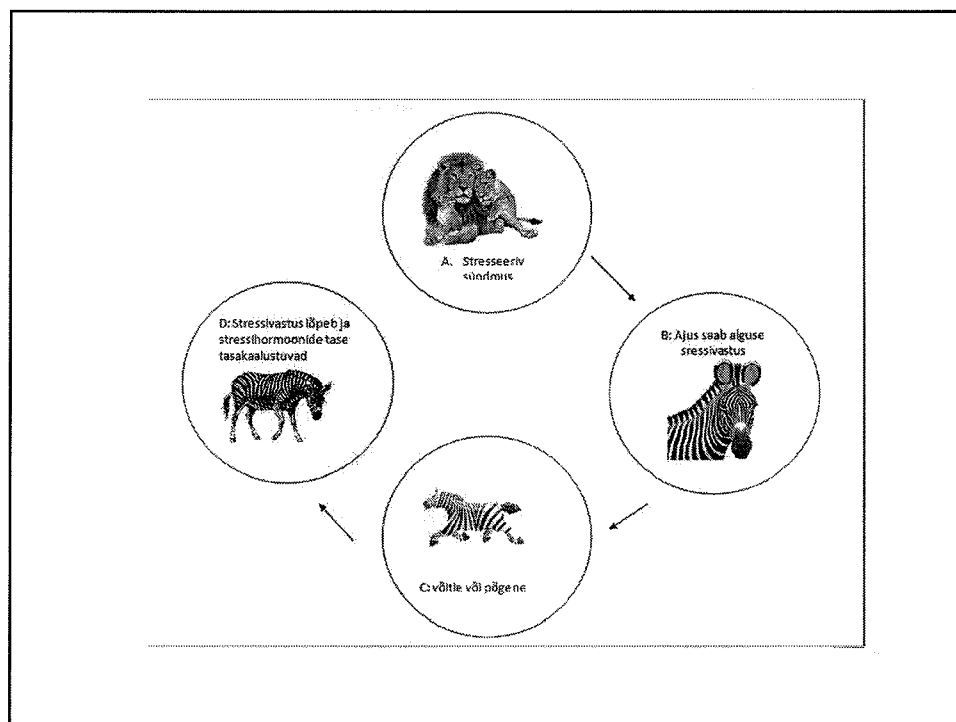
Õnn ja tervis

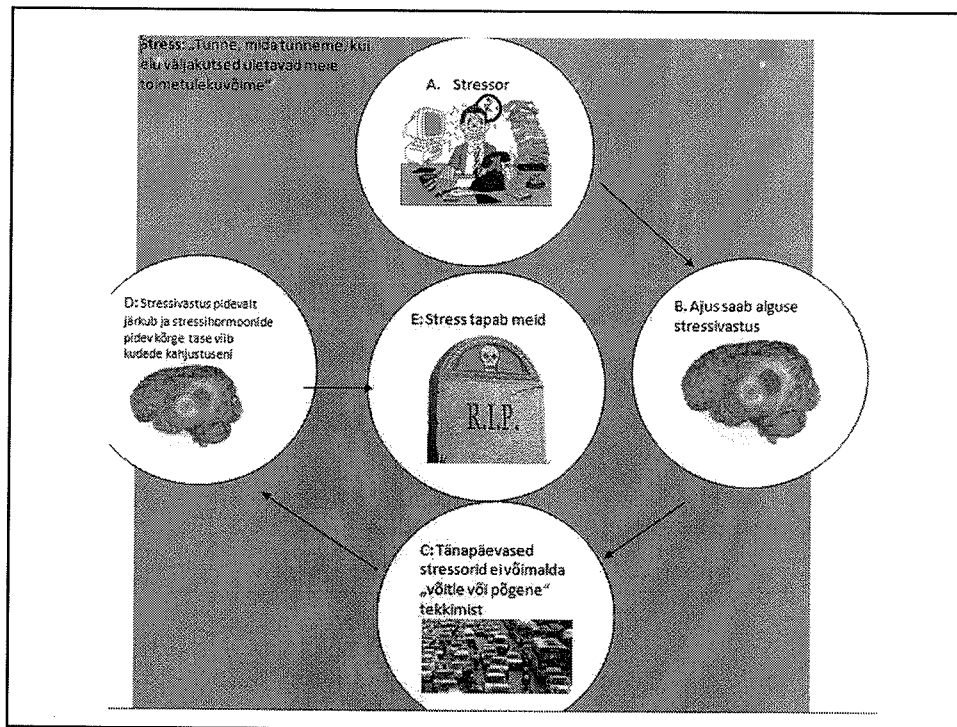
Freud on öelnud, et õnn tuleb siis, kui inimene armastab ja teeb tööd naudinguga.

Üks esimene toidukolesterooli ja südamehaiguste seose eest kõneleja Hollandi sisehaiguste arst Jonannes Groen Dutch tavatses öelda vastusena küsimusele: "Mida peab inimene tegema, kuhu minema, kui ta on õnnetu nii tööl kui kodus?", "Oma varajasse hauda."

Stress – mis see on?

- **Stress** on igapäevaelu tavaline kaaslane, mis ilmneb erineval moel
- Tunne, mida tunneme, kui elu väljakutsed ületavad meie toimetulekuvõime
- 20. sajandi stressiuurija Hans Selye järgi on stress **organismi mittespetsiifiline vastus ükskõik millisele stressorile**





Stressi mõju kehale

- Stressivastus tõstab südame löögisagedust ja paneb selle tugevamalt kokku tõmbuma
- Pidev stressivastus soodustab lisaks rasva, eriti vistseraalse (siseorganeid ümbritseva) rasva moodustumisele ka kudede lagunemist ja pärsib immuunsüsteemi, soodustades niimoodi haiguste teket

Stress ja SVH

- Uuringud viitavad sellele, et krooniline stress on seotud südame-veresoonkonna haiguste esinemissageduse tõusuga. Nendel inimestel, kes kogevad tööstressi ja need, kes on sotsiaalselt eraldatud või üksildased, nendel on suurem tõenäosus kogeda südame pärgarteriga seotud haigusi.
- Uuringutes on leitud seoseid pereprobleemidest ja hoolduskoormusest tingitud stressi ja südame-veresoonkonna haiguste vahel.
- Nendele, kellel on juba välja kujunenud ateroskleroos, võib lühiajaline emotsionaalne stress olla kardiaalsete sündmuste, nt infarkti vallandaja

Dimsdale JE. Psychological Stress and Cardiovascular Disease. Journal of the American College of Cardiology. Vol. 51, No. 13, 2008

Takotsubo kardiomüopaatia

- Eksisteerib ka selline seisund, mida nimetatakse stressi müopaatiaks
- Koronaarhaigusi põdevatel inimestel võib akuutne psühholoogiline stress põhjustada transitoorse (mööduv) müokardiaalse isheemia (verevarustuse häire) ja pikaajaline stress suurendada haiguse kordumist ja suremust (7).

7. Steptoe A, Kivimäki M. Stress and cardiovascular disease. Nature reviews Cardiology 9, 2012 June, 360-370.

Põletik, süda ja stress

- On leitud ka seoseid juba emaülas ja varases lapsepõlves toimunud stressiteerivate sündmuste ja teatud haigustesse haigestumise suurema riski vahel hilisemas eas, s.h. südame- veresoonehaigustesse haigestumine.
- Mitmeid lapsepõlvestressoreid (nt madal sotsiaalmajanduslik seisund, väärkohtlemine, hüljatud) on seostatud hilisemas elus tõusnud põletike tasemega. On ka tõendeid, mis viitavad sellele, et mõju jääb püsima isegi siis, kui keskkondlikud faktorid on paranenud.
- Need uuringud tõstatavad rohkem küsimusi kui annavad kindlaid vastuseid.

George M. Slavich GM, Irwin MR. From Stress to Inflammation and Major Depressive Disorder: A Social Signal Transduction Theory of Depression. *Psychol Bull.* 2014 May ; 140(3): 774–815

Põletik, südame tervis ja stress

- Sellistesse seisunditesse nagu depressioon, astma, reumatoidartriit, krooniline valu, teatud tüüpi vähid ja ka südame-veresoonehaigused, on vähemalt osaliselt kaasatud põletikulised ühendid.
- Kroonilise stressi korral tekib glükokortikoidresistentsus, mille tagajärjel häiruvad kehas põletikuvastuse regulatsiooni mehhanismid.
- Glükokortikoidide üheks väga oluliseks ülesandeks on takistada põletikulist vastust väga paljude erinevate haiguste puhul, sealhulgas haigustekitaja organismi tungimisele ja stressile.
- Glükokortikoidid aitavad organismil haigusliku seisundi korral taastada või säilitada homoöstaasi.
- Glükokortikoidide funktsiooni häired võivad viia haiguse tekkimiseni. Ülemäärane põletikureaktsioon mängib olulist rolli paljude haiguste kujunemisel, s.h. kardiovaskulaarsüsteemi häired

George M. Slavich GM, Irwin MR. From Stress to Inflammation and Major Depressive Disorder: A Social Signal Transduction Theory of Depression. *Psychol Bull.* 2014 May ; 140(3): 774–815

Kõrge vererõhk ja stress

- Stress mõjutab paljusid treviseseisundeid, k.a. vererõhku, kuid see on seotud pigem stressile reageerimise ja selle protsessimise kui stressi endaga.
- Sügav hingamine, biotagasiside, autogeenne treening, transtsendentaalne meditatsioon, jooga, progressiivne lihaskõõlastus ja hüpnosis on kõik andnud vererõhu langetamisel häid tulemusi (1).

(1) Blumenthal JA, Sherwood A, Gullette EC, et al. Biobehavioral approaches to the treatment of essential hypertension. *J Consult Clin Psychol.* 2002; 70:569-589

- Üheks kõige võimsamaks stressi leevendamise ja energia juurdesaamise meetodiks on diafragmaalne hingamine (kõhuhingamine).
- Regulaarsete lühiajaliste sügava kõhuhingamise harjutuste tegemine on mitmetes uuringutes alandanud vererõhku (2 – 4)

- (2) Grossman E, Grossman A, Schein MH, et al. Breathing-control lowers blood pressure. *J Hum Hypertens.* 2001; 15:263-269
- (3) Driscoll D, Diccio G. The effects of metronome breathing on the variability of autonomic activity measurements. *J Manipulative Physiol Ther.* 2000; 23:610-614.
- (4) Schein MH, Gavish B, Herz M, et al. Treating hypertension with a device that slows and regularises breathing: a randomised, double-blind controlled study. *J Hum Hypertens.* 2001;15:271-278

- Ühes uuringus õpetati normaalse vererõhuga inimestele pinnapealset hingamist. Kui uuriti nende K ja Na taset leiti, et pinnapealne hingamine soodustas Na peetumist kehas ning leiti, et see võib teatud juhtudel olla kõrgeenenud vererõhu üheks põhjuseks (5).

5. Anderson DE, Bagrov AY, Austin JL. Inhibited breathing decreases renal sodium excretion. *Psychosom Med.* 1995; 57:373-380.

- Samas on aga leitud, et aeglane hingamine (6 x minutis) parandab keha hapnikuga küllastamist, füüsilist võimekust ja tasakaalustab vererõhku (6).

6. Bernardi L, Portia C, Spicuzza L, et al. Slow breathing increases arterial baroreflex sensitivity in patients with chronic heart failure. *Circulation.* 2002; 105:143-145

- RESPeRATE on meditsiiniline seade, mis suunab inimese sügavamalt hingama, sünkroniseerides taatele alluva hingamise lihastoonusega. 15 min kasutusaeg igapäevaselt võib alandada vererõhku väga oluliselt. Ühes 8-nädalases uuringus alanes süstoolne (ülemine) vererõhk 10.0 mm HG samba võrra ning diastoolne (alumine) 3.6 mmHG. Kontrollgrupis seda efekti ei olnud (7).

• Schein MH, Gavish B, Baevisky T et al. Treating hypertension in type II diabetic patients with device-guided breathing: a randomized controlled trial. J Hum Hypertens. 2009 May; 23(5):325-331.

Stressitest

Hinda iga küsimust skaalal 0-2, kus

0 = kui sinu vastus testis esitatavale küsimusele on „**mitte kunagi**“ või „**ei**“

1 = kui sinu vastus testis esitatavale küsimusele on „**vahetevahel**“

2 = kui sinu vastus testis esitatavale küsimusele on „**tihti**“ või „**jah**“

- Kui tihti koged stressi tekitavaid olukordi?
- Kui tihti oled ilma ilmse põhjusega väsinud?
- Kui tihti sa magad öösel vähem kui 8 h?
- Kui tihti koged sa depressiooni ja ärevust?
- Kui tihti tunned viha ja agressiivsust?
- Kui tihti tunned ennast ebapädeva ja küündimatuna?
- Kui tihti tunned sa masendust, rõhutust?
- Kui tihti on sinu sugutung madalam kui sa seda sooviksid?

- Kas sa kipud kergelt kaalus juurde võtma?
- Kas sa hetkel pead dieeti?
- Kui tihti oled sa püüdnud oma kehakaalu kontrolli all hoida?
- Kui tihti sa pöörad täpselt tähelepanu sellele, mida sa sööd?
- Kui tihti on sul isu süsivesikute järele (maiustused, saiakesed)?
- Kui tihti tuleb sul ette mäluprobleeme või keskendumisraskusi?

- Kui tihti sa koged pingest tingitud peavalusid, lihaspiget kaelas, õlgades või lõuas?
- Kui tihti koged seedehäireid – gaase, puhitust, haavandeid, kõrvetisi, kõhukinnisust või kõhulahtisust?
- Kui tihti sa oled haige/külmetuses?
- Kas sinu kolesteroolitase on kõrge?
- Kas sul on kõrge veresuhkru tase?
- Kas sul on kõrge vererõhk?

Tulemused

- 0-5 punkti **madal riskitase, muretsemiseks pole põhjust**
Oled külmavereline kui kivi ning sul on kas väga madal stressitase või imepärane oskus stressoritega toimetulekuks
- 6 -10 punkti **mõõdukas risk**
Võid kannatada krooniliselt tõusnud kortisooli taseme all ning pead mil iganes võimalik on, oma elustiili kaasama stressivastaseid strateegiad - kuid ära selle pärast liigselt stressa!
- 10 - ... **kõrge risk**
Kindel on see, et sinu stressivastus kehas on üliaktiivne ning sinu kortisooli tase on kehas krooniliselt kõrge. Võta koheselt midagi ette selleks, et need taas kontrolli alla saada

Tõusnud kortisooli tasemega seotud tervisehäired

- Ülekaal
- Südamehaigused
- Depressioon, ärevus
- Alzheimer
- Diabeet
- Osteoporoos
- Vähenenud sugutung
- Tihedad külmetushaigused
- Mälu- ja keskendumisprobleemid

Tegele nii keha kui psüühikaga!

- Võimalusel vähenda väliseid stressoreid!
- Märka läbipõlemise sümptomeid
- Sul on valik: teha mitte midagi, proovida muuta olukorda või muuta suhtumist!
- Õpi aja planeerimist ja enesekehtestamist!
- Jäta meelde, et küsimus on sinus ja sinu tervise hoidmises!

Milliseid toitaineid vältida?

- Alkohol, kohv, šokolaad, jt stimulandid + neid sisaldavad toidulisandid
 - liigne kogus erguteid viivad juba niigi erutunud närvisüsteemi närvilisuse ja ärevuse seisundisse
 - alkohol – toimib diureetikumina – kui kehas pole piisavalt vedelikke, siis kehas tekib stress + põhjustab öiseid ärkamisi

Missuguseid toitaineid vajab keha stressi ajal?

- | | |
|----------------------|-----------------|
| • C-vitamiin | * Q-10 vitamiin |
| • B1 e tiamiin | * D-vitamiin |
| • B2 e riboflaviin | * Oomega-3 RH |
| • B5 e pantoteenhape | * Ca |
| • B6 e püridoksiin | * Mg |

Taimsed lisandid, mis toetavad stressi ajal

- Teaniin (Theanine)
 - Fosfatidüülseriin (phosphatidylserine)
 - Žen-žen
- + vitamiini- ja mineraalainete preparaadid

Mida siis on vaja?

- Piisav aeg magamiseks
- Füüsiline liikumine
- Positiivne mõtlemine
- Tervislik toit + vajadusel lisandid
- Väldi mittekasulikke meetodeid stressi leevendamiseks

Täna tähelepanu eest!

+ 372 501 1912

sirli@terviskool.ee

www.vianaturale.ee

www.toitumisterapeudid.ee

