Категория: Терминология профилактической медицины
Просмотров: 3495

Стресс. Автор теории стресса H. Selye определял стресс как “неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование”, то есть стресс – это универсальная реакция систем организма, направленная на преодоление рискогенных и нозогенных обстоятельств, не доведения до заболевания. Требования и изменения, порождающие стресс, формируют адаптацию к новым условиям жизни. Перечень стрессоров разнообразен (от простых, таких как температура, шум, газовый состав атмосферы, токсические вещества и др.), до сложных психологических и социальных факторов (риск, опасность, дефицит времени, новизна и неожиданность ситуации, повышенная значимость трудовой деятельности). Г. Селье выделил три фазы стресса:

1. Реакция тревоги, наступает непосредственно за воздействием какого-либо стрессора и выражается в напряжении и резком снижении сопротивляемости организма. Происходит возбуждение симпатической нервной системы; гипоталамус посылает химический сигнал в гипофиз, заставляя его усилить выделение адренокортикотропного гормона (АКТГ), который, в свою очередь, попадает с кровью в надпочечники и вызывает секрецию кортикостероидов.

2. Фаза сопротивления, характеризующаяся мобилизацией ресурсов организма для преодоления стрессовой ситуации. При психологических стрессах симпатическая нервная система готовит организм к борьбе или бегству. Человек проходит через эти две стадии множество раз. Когда сопротивление оказывается успешным, организм возвращается к нормальному состоянию.

3. Фаза истощения, которой соответствует стойкое снижение ресурсов организма. Она наступает, если стрессор продолжает воздействовать в течение достаточного периода времени.Можно сказать, что первый вопрос стрессогенности возникает, когда происходит нарушение равновесия между осознаваемым требованием и осознаваемой возможностью справиться с этим требованием. Вторым вопросом психогенного стресса является оценка справедливости и адекватности требований, предъявляемых к личности, соотносимо им самим к условиям его труда и жизни.

Супероксиддисмутаза – органическое вещество, являющееся ферментом-антиоксидантом, способным эффективно нейтрализовать в организме человека наиболее агрессивные и опасные для клеточных мембран свободные радикалы.

Сухие углекислые ванны (СУВ) – физиотерапевтический метод увеличения концентрации углекислого газа в окружающем тело человека пространстве до 15 % с применением относительно герметичных емкостных ванн. При этом поддерживаются определённая температура и влажность во внутренней емкости прибора. Метод основан на способности крови трансмурально, избыточно насыщаться углекислым газом при повышении его парциального

Phoca PDF

давления в окружающем пространстве. Ключевым фактором терапевтического эффекта СУВ является способность углекислого газа ускорять поступление кислорода в клетку и освобождать гемоглобин. Повышение парциального давления кислорода в крови при этом мало вероятно, однако повышается парциальное давление кислорода в тканях. Оно обеспечивается ускорением эффективного «оборота» гемоглобина в сосудистом русле от лёгких к периферии и обратно: получил кислород – отдал кислород – снова можешь получить кислород, и не циркулируешь с кислородом в сосудистом русле попусту в условиях ишемизации тканей. Углекислый газ обладает вазодилатирующим эффектом, улучшает качество и скорость микроциркуляции, снижает агрегацию эритроцитов, стимулирует энергетические, обменные и катаболические процессы, является природным анестетиком.

Опубликовано в составе монографии:

УДК 616-084

ББК 51.1(2)5

А23

Терминология профилактической медицины: **моногр. / А.Е. Агапитов, Д.В. Пивень.** – 2-е изд., перераб. и доп. – Иркутск: РИО ГБОУ ДПО ИГМАПО, **2013.** – 172 с.

© Агапитов А.Е., Пивень Д.В., кафедра общественного здоровья и здравоохранения ГБОУ ДПО "ИГМАПО Минздрава России", **2013**

Веб-публикация: **Андрей Таевский** в составе проектов:

ЭкспертЗдравСервис

Миссия профилактической медицины

Все права защищены. При копировании материала ссылка на источник обязательна.

Phoca PDF