

## STRES IN BOLEZNI

Spremnem misli h knjigi *Stres in bolezni* avtorja prof. dr. Rada Starca, dr. med.

Zahvaljujem se avtorju knjige *Stres in bolezni* prof. dr. Rada Starcu za izkazano zaupanje ob izbiri za strokovnega recenzenta knjige.

Prof. dr. Starc že več kot dve desetletji poskuša, tudi zaradi svoje raziskovalne žilice, pojasniti bolezenske procese na srcu tako v luči medicine podprte z znanostjo t.im. »evidence-based medicine«, kot tudi v luči manj poznanih, ali povsem spregledanih znanj. V knjigi *Stres in bolezni* skuša s številnih vidikov osvetliti vzroke in posledice stresa na zdravje človeka.

Zdravljenje srčnih bolnikov postavlja pred kardiologa številne dileme, saj pri kliničnem delu hitro odkrijemo, da so spoznanja, ki nam služijo pri obravnavi srčnih bolnikov, omejena. Tako v primarni in sekundarni preventivi srčnih bolezni poskušamo omejiti le kvarni vpliv znanih, klasičnih dejavnikov tveganja za razvoj srčnih bolezni. Dejstvo pa je, da skoraj 50 % bolnikov s koronarno boleznijo nima konvencionalnih dejavnikov tveganja za aterosklerozo. Morda bi lahko z upoštevanjem vplivov akutnega in kroničnega stresa na zdravje zapolnil vrzeli v mnogih nepojasnjenih primerih bolezni.

Izraz stres fizikalno pomeni pritisk sile na površino. Velika večina ljudi, ki se ukvarja s stresom z medicinskega vidika pa z besedo stres opredeljuje predvsem psihično obremenitev.

Kljub socialnim in okoljskim spremembam je odziv na stres pri sodobnem človeku primerljiv z odzivom pri pračloveku in živalih. Bistvo odziva lahko sklenemo v tri faze t.im. splošnega adaptacijskega sindroma, kjer je odziv stereotipen in ni odvisen od vrste stresorja. Pri stresnem odzivu se v fazi alarma sprostito najprej kateholamini sledi pa tudi prekomerna aktivacija hipotalamo-hipofizno-nadledvične osi. Za razliko od pračloveka, ki je stresne hormone v stresni reakciji lahko pokuril, sodobnega človeka »tepe«, da je stresne reakcije ohranil v prvotni obliki, zaradi civilizacijskih norm pa se ne more ali ne sme odzvati biološko, »primitivno«, to je s spopadom ali s pobegom. »Nepokurjeni« stresni hormoni ostanejo neporabljeni v telesu in kvarno vplivajo na tarčne celice in organe in lahko povzročajo številne bolezni. Knjiga je namenjena predvsem opisu negativnega stresa, ki lahko škodljivo vpliva na zdravje.

Avtor v knjigi sistematično v sedemnajstih poglavjih obdelava akutni in kronični stres s kvamnimi posledicami za zdravje. Najočitnejše in najusodnejše negativne posledice pretirane akutne stresne reakcije se kažejo na srčno-žilnem sistemu. Med srčno-žilnimi boleznimi se najpogosteje pojavljajo arterijska hipertenzija, motnje srčnega ritma, ki se lahko končajo tudi s smrtjo. S stresom je povezan tudi nastanek razpok na aterosklerotskih lehah, kot tudi čezmerna lokalna in sistemska nagnjenost k strjevanju krvi z vsemi posledicami tudi v smislu akutnega srčnega infarkta. Čezmerna aktivacija hipotalamo-hipofizno-nadledvične osi zaradi kroničnega stresa se kaže v nefiziološkem izločanju kortizola. Posledice pa se ka-



žejo predvsem v obliki presnovnih motenj, kot so: sladkorna bolezen, zvišane maščobe v krvi, debelost, povišan arterijski pritisk ali pa v psiholoških in psihiatričnih spremembah, povečani pojavnosti tumorskih bolezni in v zmanjšanem odzivu imunskega sistema.

Iz vsebine knjige je jasno razvidno, da posledice akutnega in kroničnega stresa niso le neposredno organske narave. Med psihološke posledice kroničnega stresa spadajo emocionalni, vedenjski in telesni simptomi. Poznana emocionalna posledica kroničnega stresa je lahko apatija z občutkom izgube življenjskega smisla. Med vedenjskimi simptomi prednjačijo vzdražljivost, vzkipljivost, zatekanje v nezdrave vedenjske vzorce in razvade. Med telesnimi posledicami kroničnega stresa pa ugotavljamo kronično utrujenost in izčrpanost, motnje prebavne, spanja, uravnavanja telesne teže. Depresija, ki je lahko posledica kroničnega stresa, spada med najpogostejše bolezni na svetovni lestvici obolevnosti. Predvidevanja kažejo, da bo leta 2010 druga najpogostejša bolezen na svetu, takoj za koronarno boleznijo.

Strokovne ravni poglavij so raznolike, od poljudnih do strokovno zahtevnih, tako da bo vsak bralec lahko našel kaj zanimivega zase. Mnoga področja, tudi strokovno zahtevna,

so napisana poenostavljeno in s poudarkom na značilnostih, ki jih povezujejo s stresom. V načelu je avtor pri pisanju dal prednost vsebini ter berljivosti in ne znanstvenemu utemeljevanju. Za zahtevnejše bralce je avtor navedel dodatno

literaturo. Knjiga je primerna tudi kot učbenik za: študente medicine, zdravnike, medicinske sestre, ostale zdravstvene profile, kot tudi za psihologe, biologe in vse, ki jih pojav stresa zanima.

Prof. dr. Matjaž Bunc, dr. med., Ljubljana

## ČESTITKA

V letu 2007 je zagovarjala doktorat članica uredniškega odbora Obzornika zdravstvene nege

**dr. SAŠA KADIVEC.**

Za pridobljeni doktorski naziv ji iskreno čestitamo!

*Uredništvo Obzornika zdravstvene nege*