

**Жданова Полина Владимировна**, студентка,  
Белгородский Государственный исследовательский институт

## **ПОЧЕМУ О КОРТИЗОЛЕ ГОВОРЯТ КАК О «ГОРМОНЕ СТРЕССА»?**

**Аннотация.** Наверное, вы уже не раз замечали в соцсетях советы вроде: «Вы не некрасивая, у вас просто кортизоловое лицо», «Снизьте уровень кортизола и станете спокойнее, стройнее и счастливее». Или ролики, где обещают «выключить гормон стресса» с помощью дыхательных практик, добавок и волшебных утренних ритуалов. Так почему все так боятся этого самого кортизола? Неужели он и правда причина бессонницы, набора веса и постоянной усталости?

В этом материале разберемся, что такое кортизол, зачем он нужен организму и что делать, если его оказалось слишком много.

**Ключевые слова:** Стесс, гормон – кортизол, глюкокортикоиды.

### **Введение.**

Кортизол – это стероидный гормон, который вырабатывается корковым слоем надпочечников (то есть наружной частью этих маленьких желез, расположенных над почками). Он относится к группе глюкокортикоидов – веществ, которые помогают организму регулировать обмен веществ и отвечать на стресс.

Когда мы нервничаем, пугаемся или сталкиваемся с физической нагрузкой, уровень гормона в организме повышается. Этот гормон дает телу энергию, поддерживает артериальное давление и помогает быстро реагировать на ситуацию.

Поэтому кортизол часто называют «гормоном стресса» – он помогает нам адаптироваться и выживать в трудные моменты.

Не каждый всплеск – это плохо. Кратковременное повышение уровня кортизола – естественная и даже полезная реакция организма. Например, утром его уровень всегда выше, чтобы помочь человеку проснуться и начать день. Он также растет во время экзаменов, тренировок или эмоциональных переживаний, а потом возвращается к норме.

Такое повышение не вредит здоровью и необходимо для нормальной адаптации организма.

Опасность возникает, если уровень кортизола в организме остается высоким или низким длительное время.

### **Описание признаков**

#### **Симптомы повышенного кортизола**

Высокий кортизол маскируется под усталость: человек чувствует себя выжатым, даже после сна, или срываются из-за мелочей – вроде застрявшего принтера. Бессонница, когда мысли круятся в голове и не дают уснуть, – частый гость. Лишний вес, особенно на животе, появляется, даже если питание прежнее. Учащенное сердцебиение, сложности с концентрацией или вспышки гнева тоже намекают на проблему. Эти признаки легко спутать с другими болячками, поэтому без анализов диагноз не поставить. Основные симптомы собраны в таблице для ясности.



Таблица 1

Симптом	Как проявляется
Бессонница	Не можешь уснуть, сон прерывистый
Усталость	Выгорание даже после отдыха
Лишний вес	Жир на животе, не уходит
Раздражительность	Нервозность, срываешься на близких
Учащенное сердцебиение	Колотищаяся без причины

Без точного диагноза можно сделать хуже. Эндокринолог также может отправить на дополнительные проверки, чтобы исключить сбои в обмене веществ или другие проблемы.

Когда кортизол выходит за рамки

Как и с любым гормоном, важно равновесие: слишком много или слишком мало кортизола может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Когда кортизола становится слишком много

Повышенный уровень гормона называют гиперкортицизмом. И это не всегда болезнь. Иногда его рост физиологичен, то есть естественный и временный. Такое случается:

- во время беременности – организм подстраивается под возросшие нагрузки;
- при остром или длительном стрессе – как физическом, так и эмоциональном;
- при приеме глюкокортикоидных препаратов (например, при лечении астмы, аутоиммунных заболеваний или воспалений).

В этих случаях повышение уровня кортизола – нормальная адаптационная реакция, и после окончания воздействия уровень гормона возвращается к обычным значениям.

Если же его уровень остается повышенным длительно и без естественных причин, это уже патологический гиперкортицизм – состояние, при котором организм постоянно находится под воздействием избытка гормона стресса.

По источнику проблемы он делится на АКТГ-зависимый и АКТГ-независимый.

**АКТГ-зависимый гиперкортицизм**

В этой форме повышен уровень не только кортизола, но и гормона АКТГ (адренокортикотропного гормона), который стимулирует надпочечники.

Основные причины:

болезнь Иценко – Кушинга (кортикотропинома) – доброкачественная опухоль гипофиза вырабатывает избыточное количество АКТГ. Это заставляет надпочечники непрерывно производить кортизол;

эктопический АКТГ-синдром – АКТГ вырабатывается опухолью вне гипофиза, чаще всего в легких, поджелудочной железе или тимусе.

**АКТГ-независимый гиперкортицизм**

В этом случае уровень АКТГ снижен или нормальный, а избыток связан с самими надпочечниками.

Основная причина – кортикостерома (опухоль коры надпочечника), которая автономно вырабатывает гормон стресса, не подчиняясь сигналам гипофиза.



Независимо от причины, хронический гиперкортицизм приводит к типичным изменениям:

- набор веса, особенно в области живота и лица («лунообразное лицо»);
- истончение кожи, появление ярких широких растяжек (стрий) на теле;
- слабость в мышцах, повышенное давление, сахар в крови;
- нарушения менструального цикла у женщин, снижение либидо у мужчин;
- раздражительность, тревожность, бессонница.

Если такие признаки сохраняются, особенно при отсутствии физиологических причин, важно обратиться к эндокринологу.

Когда кортизола слишком мало

Обратная ситуация – недостаточность кортизола, или надпочечниковая недостаточность. Это тоже серьезное состояние, при котором надпочечники не вырабатывают нужное количество гормонов.

Различают:

первичную форму – когда поражены сами надпочечники (например, при болезни Аддисона);

вторичную форму – когда нарушена работа гипофиза или гипоталамуса, и сигнал о выработке гормона стресса просто не доходит до надпочечников.

Основные симптомы:

- постоянная слабость, утомляемость, потеря веса;
- снижение аппетита, тошнота;
- низкое давление, особенно при вставании;
- потемнение кожи (в некоторых формах болезни);
- тянущие боли в животе, частые головокружения;
- у некоторых – резкое ухудшение состояния при стрессе или болезни (аддисонический криз).

Это состояние требует обязательного лечения и наблюдения у эндокринолога, так как при резком падении уровня кортизола может развиться опасный для жизни криз.

### **Лечение и Диагностика**

Как снизить уровень кортизола

Чтобы укротить кортизол, начните с простого. Стресс – главный враг, поэтому учитесь расслабляться. Прогулка по парку после работы, любимая музыка или 10 минут глубокого дыхания снимают напряжение. Сон – основа: 7–8 часов в темной, тихой комнате помогают организму вернуть баланс. Питание тоже важно: налегайте на белок (курица, рыба, яйца), овощи и полезные жиры (авокадо, орехи), а кофе и сладости урежьте. Легкая активность – йога, плавание или танцы под любимый трек – разгоняет кровь и успокаивает нервы. Ложитесь спать до 23:00, чтобы организм работал как часы. Некоторые пробуют адаптогены, вроде родиолы розовой, но без врача их лучше не трогать – можно навредить.

Если кажется, что кортизол вышел из-под контроля, бегите к эндокринологу. Он назначит анализы: кровь, слюну или суточную мочу, чтобы проверить уровень гормона. Эти тесты покажут, что не так – стресс, проблемы с надпочечниками или, может, лекарства виноваты. Подготовка к анализам важна: за сутки никаких тренировок, алкоголя или жирной еды, иначе результат сорвет. Лечение зависит от причины: иногда достаточно наладить режим дня и питание, чтобы всё пришло в норму. В сложных случаях врач пропишет препараты, которые держат надпочечники или щитовидку в узде. Самолечение – плохая идея

Профилактика нарушений уровня кортизола

Чтобы кортизол не портил жизнь, заботьтесь о здоровье заранее. Ходите к врачу раз в год, особенно если стресс – ваш постоянный спутник. Режим дня – лучший друг: ложитесь до



---

23:00, спите 7–8 часов, чтобы организм перезагрузился. Ешьте сбалансированно: больше белка, овощей, меньше фастфуда и сахара. Движение спасает: прогулки, легкая гимнастика или танцы под любимую музыку разгоняют кровь и снимают напряжение. Управление стрессом – ключ: попробуйте медитацию, хобби или просто вечер с близкими, чтобы отвлечься от забот. Эти шаги снижают нагрузку на надпочечники и держат гормоны в балансе. Даже мелочи – утренний стrectчинг или отказ от позднего кофе – дают результат.

### **Заключение**

Кортизол – гормон, который заряжает в трудные моменты, но его переизбыток крадет здоровье, вызывая усталость, лишний вес и риск серьезных болезней. Не списывайте симптомы на переутомление и не ищите спасения в интернете – идите к врачу. В клиниках ВДЦ можно сдать анализы на кортизол и получить консультацию эндокринолога, который разберется в причинах и подберет лечение. Записывайтесь на сдачу анализа по ссылке и начните заботиться о себе прямо сейчас.

### *Список литературы:*

1. Гормон стресса: как определить повышенный кортизол и что с этим делать | РБК Life
2. Chronic stress can wreak havoc on your mind and body – Mayo Clinic News Network.

