

Last van de lever door stress: 5 signalen

kwiekleven.nl/info/leverproblemen-en-klachten-door-stress/

November 6, 2019



Heel wat mensen zijn niet op de hoogte van het feit dat ze moeten letten op hun stressniveau omwille van meerdere redenen, zoals ook het welzijn van onze lever. Het lichaam heeft een aantal signalen in petto waarmee het kan aanduiden dat het nodig is om minder stress op te nemen. Voor mensen die al problemen met de lever hebben is het belangrijk deze signalen op te vangen wanneer het lichaam de rode vlag uithangt en om te gaan relaxeren.

Jachtige maatschappij

Wanneer je lijdt aan een chronische leveraandoening, betekent dit vaak dat je ook meer kwetsbaar bent voor stress. We leven in onze moderne en jachtige maatschappij allemaal met een zeker niveau van stress, en we reageren er allemaal anders op of zorgen voor een andere manier om ermee om te gaan. Stress is een algemene term die wordt gebruikt om te omschrijven wat je lichaam allemaal ervaart wanneer het gaat reageren op spanningen van elke dag en druk van buitenaf.

De reactie van ons lichaam en onze geest op dergelijke vormen van onverwachte druk kunnen zorgen voor een onevenwicht in onze normale balans. Stress kan optreden wanneer mensen niet in staat zijn hun reacties op deze ervaringen onder controle te krijgen en te beheersen. Deze reacties kunnen optreden in de vorm van weerstand, spanning, frustratie en een gevoel van onbehagen. Het evenwicht van de persoon raakt hierbij verstoord, een onevenwicht dat de bron kan zijn van tal van gezondheidsproblemen.

Wetenschappelijk onderzoek kwam tot volgende vaststellingen:

- Gevoelens van angst kunnen de bloedstroom door de lever afremmen.
- Mensen die lijden aan persoonlijkheidsstoornissen hebben meer last van stress en dit kan ook leiden tot afweerproblemen bij een levertransplantatie.
- Bij onderzoek naar gezonde dieren werd ontdekt dat stress leidt tot een verhoging van de ALT-niveaus (een enzym in verband gebracht met leverschade).

Men kwam tot de vaststelling dat er meerdere manieren zijn waarop stress leven kan beschadigen, zoals:

- Langdurige stress is een natuurlijke doder van levercellen, wat kan bijdragen tot afsterven van deze levercellen en het erger maken van een leveraandoening.
- In het deel van de hersenen dat de lever controleert kan stress opduiken die de bloedstroom verstoort, en kan leiden tot nog meer schade aan de lever.

Ook al begrijpen we de interactie tussen stress en onze lever nog niet helemaal, toch kunnen we gewag maken van een negatieve associatie tussen stress en de voortgang van een aandoening van de lever.

Wanneer je helemaal op bent van de stress is dat duidelijk waar te nemen, maar je hoeft het niet zover te laten komen want soms geeft je lichaam vooraf al de nodige signalen uit waarmee je deze emotionele kwesties kunt voorkomen.

Hieronder geven we vijf signalen weer waarmee je stress kan detecteren en voorkomen dat dit tot grotere problemen aan de lever leidt. Om je lever van stress te bewaren moet je dus uitkijken naar:

1. Onaangenaam gevoel in de kaak

Tijdens de dag en ook tijdens de slaap kunnen mensen die stress hebben knarsen met hun tanden of bewegingen naar voren en achter met je tanden maken. Dit staat bekend als bruxisme. Dit kan zorgen voor ernstige schade aan de tanden maar ook pijn in de nek en de kaak.

2. Huidproblemen

Een van de intussen bekende effecten van stress is dat het een invloed heeft op onze uiterlijke verschijning. Stress kan onze huid meer gevoelig maken voor een aantal irriterende prikkels, en al aanwezige aandoeningen zoals roos, psoriasis en acne nog versterken, en het kan ook de huid dehydrateren.

3. Vermindering van het libido

Het verlagen van de seksuele lust kan veroorzaakt worden door al van fysische en emotionele kwesties, maar stress is zeker een van de meest voorkomende factoren.

4. Gevoelig haarverlies

Het is een normaal proces dat we per dag zowat 100 haren verliezen en dat die door nieuwe haren worden vervangen. Wanneer je echter lijdt aan fysieke, emotionele of een combinatie van beide vormen van stress, kan dit leiden tot gevoelig haarverlies, waarbij tot de helft of zelfs drie vierden van je haren kwijtspeelt.

Technisch gezien noemen we dit telogene effluviem, haar verlies dat met stress gerelateerd wordt kan opduiken weken of zelfs maanden na het stressveroorzakende feit, wat het soms moeilijk te detecteren maakt.

5. Afname afweersysteem

Een duidelijke afname in de mogelijkheid van het afweersysteem met tal van problemen om te gaan. Dat er een link is tussen stress en ons afweersysteem is in tal van verschillende studies en culturen onderzocht.

Als je afweersysteem niet meer naar behoren functioneert en je van de ene in de andere verkoudheid of kleinere aandoening valt, dan wordt stress zeker tot een van de eerste factoren die moet onderzocht worden.

Wees dus dubbel op je hoede voor symptomen zoals een geïrriteerde kaak, de uitbraak van plotse acne, minder zin in seks, het verliezen van plukken haar, het voortdurend vechten tegen verkoudheden.

Dit kunnen duidelijke signalen zijn dat je stresspeil te hoog ligt. Als dit het geval is, dan zal je lever het waarderen dat je inspanningen doet om je stress onder controle te brengen, en je lichaam en je geest terug de balans te geven die het nodig heeft.