Ścieżka 10 Pytań: Zaburzenia osi HPA u człowieka

## 1. Czym dokładnie jest oś HPA i jaka jest jej rola w organizmie?

Wyjaśnij działanie osi HPA w kontekście odpowiedzi stresowej i regulacji hormonalnej.

## 2. Co uruchamia aktywację osi HPA?

Jakie bodźce (fizyczne lub psychiczne) powodują uruchomienie mechanizmu HPA?

## 3. Jak wygląda prawidłowy przebieg reakcji stresowej z udziałem osi HPA?

Opisz, co dzieje się krok po kroku — od percepcji stresora po wydzielenie kortyzolu.

## 4. Jakie objawy świadczą o deregulacji osi HPA?

Wymień typowe symptomy nadaktywności lub niedoczynności osi HPA (fizyczne, emocjonalne, hormonalne).

## 5. Jakie są najczęstsze przyczyny przewlekłych zaburzeń osi HPA?

Czy to zawsze stres, czy także inne czynniki (np. infekcje, toksyny, niedobory)?

## 6. W jaki sposób przewlekły stres wpływa na wydzielanie kortyzolu?

Czy poziom kortyzolu zawsze rośnie przy stresie? Kiedy może spaść?

## 7. Jak oś HPA oddziałuje na inne układy — tarczycę, gonady, układ odpornościowy?

Wytłumacz mechanizmy powiązania osi HPA z funkcjonowaniem tarczycy i układu immunologicznego.

## 8. Jakie testy diagnostyczne służą do oceny funkcji osi HPA?

Omów badania takie jak test hamowania deksametazonem, rytm dobowy kortyzolu, ACTH, DHEA.

## 9. Jakie podejścia terapeutyczne można zastosować przy zaburzeniach osi HPA?

Wymień interwencje: styl życia, dieta, adaptogeny, psychoterapia, farmakologia.

## 10. Jak monitorować postępy i regenerację osi HPA u pacjenta?

Jakie objawy, wskaźniki lub badania wskazują na powrót do homeostazy?