Телесный и мозговой дофамин

Функции, ключевые отличия, особенности

Антон Поляков · 21.11.2026



Разбираем, что такое дофамин, чем он отличается на уровне тела и мозга, на понятных простых примерах.

Сегодня поговорим про дофамин, и его влияние на наше поведение, состояние, коммуникацию и даже международные отношения. С одной стороны, тема затерта до дыр, с другой стороны – авторский взгляд никто не отменял.

Дофамин – ключевой гормон (работает за пределами ЦНС) и нейротрансмиттер (работает на уровне ЦНС) нашего организма. Это важно! Дофамин гормон и дофамин нейромедиатор – ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ ВЕЩИ!

Если мы говорим про дофамин, как гормон, то он вырабатывается хромаффинными клетками мозгового вещества надпочечников, вместе с адреналином (страх) и норадреналином (ярость, возбуждение). Кроме того, он образуется в симпатических нервных окончаниях, почках (при их повреждении), поджелудочной железе, лёгких и сосудах.

Критически важный момент – этот периферический дофамин (далее, для простоты повествования, буду называть его телесным дофамином, а другой дофамин – мозговым) не проходит гематоэнцефалический барьер мозга и НИКАК не влияет на функцию ЦНС, только на периферические ткани. Поэтому, если Вам кто-то из коллег-врачей порекомендует пойти посмотреть «дофамин в крови», дабы оценить Вашу волю и мотивацию, и в целом, Ваш нейромедиаторный статус, смело шлите

советчика «в пешее эротическое турне».

На сегодняшний день, мы никак не можем точно узнать, что происходит с нашим мозговым дофамином. Нет методов точной диагностики. Есть функциональные тест-опросники, которые с высокой степенью вероятности могут определить, есть ли проблемы с дофамином или нет. Есть генетические тесты, позволяющие косвенно оценить риски развития дисбаланса в дофаминовой системе и есть ОФЭКТ-диагностика, оценивающая функциональную активность различных отделов мозга, включая те отделы, которые сильно завязаны на дофамине.

Теперь поговорим про телесный дофамин и его основные функции. Он:

· нужен для регуляции тонуса сосудов (эффекты зависят от дозы), усиливает сердечные сокращения, защищает сердце от гипертрофии и фиброза тканей;

· увеличивает почечный кровоток и клубочковую фильтрацию, усиливает выведение натрия с мочой — тормозит его реабсорбцию в канальцах (снижает отечность, вывод лишней жидкости), снижает секрецию ренина и синтез альдостерона (снижение артериального давления), повышает выработку простагландинов почечной тканью;

· на уровне ЖКТ ингибирует тонус нижнего пищеводного сфинктера (изжога, ГЭРБ, тошнота, рвота), гастродуоденальную моторику (торможение пищеварительных процессов).

· на уровне поджелудочной железы подавляет выработку инсулина (приводит к голоданию клеток и повышению глюкозы в крови) и может стимулировать выброс глюкагона (стимуляция расщепления углеводных и жировых запасов организма, усиливает силу сердечных сокращений, подавляет аппетит)

· на уровне тела (не ЦНС) стимулирует выброс гормонов щитовидной железы

Что же касается мозгового дофамина, то тут совсем другая история. Он:

· помогает в автоматизации действий, когда уже не думаешь, как сделать то или иное действие, все происходит «как по нотам» (вождение, секс, набор текста на клавиатуре, рабочие процессы и др.)

· отвечает за решительность в действиях («легкость на подъем») и количество желаний\потребностей, а также интересов в жизни

· контролирует память и обработку информации (умение держать фокус на главной задаче, отсекая второстепенные; умение выстраивать приоритеты, держа в голове несколько задач одновременно; умение быстро переключаться с задачи на задачу)

· регулирует систему мотивации и систему безопасности (идешь чаще туда, где получается, но при этом избегаешь тех мест, где было плохо\опасно)

· отвечает за обработку памяти (то, что эмоционально важно или приятно, хранится любой ценой, то, что неприятно или эмоционально неважно – забывается)

· регулирует ритм бодрость-отдых (в норме, днем на максимуме и дает мощный приток сил, ночью на минимуме – тело отдыхает)

· разнонаправленно влияет на болевой центр (может как усиливать боль, так и обладать обезболивающим эффектом, в зависимости от типа активированного рецептора)

Полезных параметров много, но как Вы понимаете, «дьявол кроется в деталях». Там, где хорошо запоминаешь хорошее и чаще идешь в сторону «мне там хорошо», всегда где-то рядом маячит зависимость. Но об этом поговорим в другой статье.

Оригинал публикации Fantel:

https://fantel.pro/news/telesnyy-i-mozgovoy-dofamin/