

恐惧紧张或诱发心脏病 精神压力大 “双心”都受伤

◆ 吴瑞莲

突发事件增加心脏病发作风险

1994年1月,在美国加利福尼亚州洛杉矶市的北岭发生强烈地震。在地震发生后的几个月里,加州两所大学的科研人员发现该地区因为心脏病发作的死亡率明显上升。有些死者并不是最直接受难者,只是周边地区的幸存者。孙宝贵教授解释说,面对压力,人体的循环系统会首先做出反应,因而心血管系统也是压力首先打击的部位。“比如在第一次海湾战争期间,每当伊拉克导弹袭击以色列城市时,当地因为心脏病或中风而去世的病例就会飙升。”

孙教授指出,现在不仅是自然灾害的突然降临所造成的惊恐能够致人死亡,越来越多的证据显示:长期处在恶劣人际关系造成的敌意气氛中、长期超负荷工作、面临失业等种种情况造成的紧张、焦虑和抑郁等不良情绪,都会对心脏造成极大的损害。“心理和社会因素构成的危险,丝毫不亚于肥胖、吸烟和高血压对心脏造成的危害。一个在其他方面都健康的人,如果心情恶劣,心脏病发病的几率就会相应增加。”

抑郁焦虑与心脏病可相互影响

据了解,心血管疾病是由多因素导致的一组疾病,主要包括冠状动脉粥样硬化性心脏病(缺血性心脏病、心绞痛、心肌梗死)、心肌病、脑血管疾病、高血压病、风湿性心脏病、主动脉瘤和其他外周血管病变。据统计,此类疾病受心理因素影响较明显,患者中多数存在负性心理,尤其是抑郁和焦虑障碍占很大一部分,发病率呈逐年上升趋势。“近年来,国

由于现代人高压的工作和生活,“精神垃圾”持续堆积让人形成焦虑的心理状态,致使交感神经异常,诱发心脏疾病。上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授表示,如果冠心病患者处在不良情绪的状态之下,心理高度紧张,又承受很大精神压力,无疑会使患者的冠心病病情雪上加霜,加重患者本来已经狭窄的冠状动脉血液供应,“双心”都会因此受伤。孙教授提醒,心脏健康是多方面因素影响的结果,调整心理,注意清扫精神垃圾,能减少心脏疾病的发生机会。

外的很多横向和纵向研究都提示,心血管疾病可以引起和加重抑郁与焦虑症,而抑郁和焦虑症也可以诱发和加重心血管疾病,并对心血管疾病的预后有着显著影响。重度抑郁与心血管疾病的患病率及病死率有关。”

孙教授指出,精神压力可导致稳定型冠心病患者出现心肌缺血,即精神压力诱发的心肌缺血。不少反复主诉心悸的患者均有焦虑症表现,且夜间阵发性呼吸困难和焦虑的发生率高。

为什么情绪好坏与心脏病息息相关呢?孙教授解释道,人在抑郁或恼怒时,不易按照正常的饮食和运动作息,甚至会大量吸烟和酗酒,这对心脏的危害是不言而喻的。而人体在对待精神压力过大时会产生应激反应,体内会释放皮质醇和肾上腺素。肾上腺素不仅会导致血压和血糖增高,而且还会对心脏造成严重的危害,妨碍心肌细胞吸收钙离子。

孙教授坦言,当心脏病患者合并有焦虑或抑郁的心理障碍疾病时,大多不会去看心理科医生,而仅因胸闷、胸痛、心悸、气短等躯体症状去心内科求医。同时,部分前往心内科就诊的患者并未患器质性心脏病,各项生理

指标也没有明显异常,出现的类似心脏疾病发作的“症状”实为其内心焦虑、恐惧等心理障碍疾病所致。

心脏病康复得“双心”同治

“如今,人们对冠心病的传统危险因素如吸烟、高血压、血脂异常、肥胖等日益重视,但冠心病患者的心理问题却成为被现代医学遗忘的角落。”孙教授说道,随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转换,人们逐渐认识到单纯的药物等治疗措施并不能完全有效地防治冠心病,解除患者心理压力。

据介绍,很多医院已经开始注重在医疗过程中向患者提供身心兼顾的全面服务,解决心血管患者的精神心理创伤。其中,双心诊疗模式的提出,让心血管专业医师与精神、心理医师一起参与重大心血管病诊疗过程,一起解决患者同时存在的躯体疾患和精神、心理痛苦,从而帮助患者早日康复。

孙教授提醒,关注心脏健康和预防心脏疾病,一定要注意自己的“精神环境”,清扫“精神垃圾”,除了低脂肪饮食、经常运动以外,豁达的处世态度、乐观积极的生活方式、

经常开心大笑,也都是治疗心脏病不可缺少的部分。

此外,眼下正值季节交替时节,冠心病患者病情容易出现变化,也是心肌梗死的高发期。孙教授强调,冠心病患者应注意保暖,清淡饮食,少进盐,少吃肥肉和动物油脂,禁忌高胆固醇的动物内脏和鱿鱼、鱼籽等食品,多吃新鲜蔬菜、水果和豆制品,适当补充瘦肉、鱼等;生活规律,睡眠充足,遵医嘱正确服药,保持良好情绪,避免过度激动,不要大喜大悲;冠心病患者应随身携带急救药品,每隔3个月作一次心电图,一旦发生严重的胸闷、胸痛、心慌、气短甚至汗出、肢冷,要及时就医,避免耽误治疗。

专家简介



孙宝贵

主任医师、教授、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等12家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。承担和参加各种科研项目18项,共获省市级科研成果奖9项,国家专利5项(3项获上海市优秀发明专利奖)。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗,尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术,以及PCI等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。

残根烂牙、吃饭费劲,你是否还在忍受? 原九院种植牙专家面对面为你支招

◆ 叶雪菲

专家简介

王申

交大医学院口腔医学硕士; 2003至2013年任职九院口腔种植科;国际口腔种植学会(ITI)会员;中华口腔种植专业委员会会员;瑞士straumann种植培训师;上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员;专注于微创、即刻种植,牙齿松动治疗。



扫二维码
报名获精美礼品,获取更多爱牙资讯

本活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

迎元旦爱牙信息

8020大型爱牙活动再掀热潮 邀30位缺牙读者 原九院种植牙专家面对面宣教

由新民健康发起的大型爱牙爱心活动,吸引了众多市民的参与,市民反馈从中收获了切实的帮助。为此,本周特别邀请上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植牙专家与缺牙读者面对面互动,分享缺牙经历,全面剖析各类型缺牙处理方式。如果您有牙齿松动、牙齿缺失、假

牙佩戴不适、烤瓷牙失败等情况,均能报名参加,名额仅限30位!

活动内容

1. 原九院种植专家面对面宣教互动
2. 免费领取爱牙大礼包(口腔护理套装)
3. 扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线

报名热线: 021-62476396

报名方式
或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952
(名额有限,额满为止)

图说
价值观

陕西户县 刘素英作

和谐

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

非宁静无以致远

中宣部宣教局 中国文明网