

人生大事影响健康

这九大事件特别伤“心”

人们时常感慨,世事变迁,人生无常。而生活中每一点变动,尤其当遭遇重大事件和重大变故的时候,比如新入学、刚入职、生孩子、退休等,无论事情好坏,如果无法很好地掌控,健康可能会受到负面影响,增加各种疾病的发生风险,人生轨迹也可能因此改变。

九大事件特别伤“心”

著名文学家范仲淹十分达观,他说:“不以物喜,不以己悲。”即不因外物的好坏和自己的得失而感到兴奋和沮丧,凡事以一颗平常心看待。但是,真正能做到的人少之又少。反倒是自古以来,不乏遇事吓破胆、一夜白头的案例,面对突如其来的变化,很多人都措手不及,我们熟知的“范进中举”,就是在突然接到中举人的通知后,大喜过望而得了“失心疯”。

美国心脏协会近期发布声明提示,专家组通过研究发现,9种重大生活事件和变故可能会导致人不愿意活动,从而久坐不动,增加心血管风险。主要包括:新入学、刚工作或工作变动、结婚、离婚、怀孕、带娃、退休、住进疗养院、亲人离世。研究人员还发现,教育程度较低者、新冠肺炎流行期间独居者、没有安全途径去户外进行运动者、怀孕和初为人母的女性为高风险人群。

北京回龙观医院中西医结合心理科主任闫少校表示,这9种人生中的重大事件大多数属于创伤应激事件,此前就有诸多研究证实,离婚、夫妻吵架、亲人离世、经济困难等,会给身体健康带来负面影响。按照缓急程度,分为一类创伤和二类创伤。一类创伤是突然发生、没有心理预期的,在本人看来属于灾难性打击;二类创伤是长期、慢性的应激事件,比如长时间的工作或学习压力,亲密关系中的紧张压抑状态等。

一直以来,很多人将中风的原因归于吸烟、心血管疾病,但其实,急性中风的真正“凶手”并未被大家重视起来。声明专家组特别指出,在经历重



资料图片

大生活事件或变故时,除了可能出现缺乏体力活动,还可能引发更严重的问题。例如,人们遭遇离婚、亲人离世、失业、无家可归而感到痛苦时,常用到的“撕心裂肺”“肝肠寸断”“翻肠搅肚”“心碎肠断”等,这些状态是真实存在的,变故会引发血管问题,增加中风、脑出血的风险。发表在《欧洲心脏杂志》上的一项涉及32个国家样本的研究称,每11名中风幸存者中,就有1人在发病前的1小时内经历过愤怒或不安的时期。愤怒与不安情绪与1小时内中风风险增加约30%有关。

闫少校表示,人处于重大事件的应激状态时,通常会调动身体各方资源应对。比如,肾上腺素分泌会增加,让警觉性增高来应对突发情况,但代价是血压、心率加快,血管内血流速度加快,需要更多氧气,同时肌肉也变得紧张。这时,如果一个人本来就存在动脉粥样硬化斑块,极易诱发脑梗或中风。这就是为什么有的人吵架被“气死了”,或者老人与人争吵而突发脑梗或脑出血。德国心脏中心也曾指出,急性精神压力可使动脉粥样硬化病变内

的炎性白细胞聚集,导致斑块变得脆弱易脱落,从而引发心梗。

人生经历都会反映在身体上

东南大学附属中大医院心理精神科主任、中华医学会心身医学分会主任委员袁勇贵表示,在应激事件中,尤其是遭遇创伤性事件后,除了伤“心”,大脑中与记忆力、注意力和思维相关的区域会因为不幸的发生有所改变,进而导致细胞损伤、免疫下降和基因改变。

频遭挫折易伤肠胃。袁勇贵说,很多中学生都有不同程度的腹泻或便秘情况,尤其是考试临近时,症状更明显。这种情况的“根儿”就出在精神压力下。短期压力会导致食欲减退,消化减慢;长期压力可引发便秘、腹泻、消化不良或胃部不适等症状,甚至可能导致更严重的问题,如肠易激综合征和其他胃肠道疾病、头痛、失眠、月经紊乱、肌肉酸痛等。

婚姻和家庭事件伤心伤脑。闫少校说,通常,离婚后都有一段心理上的不适期,感到孤单、无助甚至怨恨。丧偶

也是如此。闫少校接诊过一位中年男性患者,他妻子因交通事故去世,他长时间做噩梦,甚至出现幻觉,对未来焦虑,这是一种常见的丧失性事件后的应激状态。有研究发现,一旦丈夫或妻子去世,另一半的认知灵敏度就开始下降。通俗地说,丧偶让大脑老得快。英国阿斯顿大学医学院的研究发现,伴侣去世,心肌梗死的死亡风险升高11%,心衰死亡风险升高10%。

持续压力会得慢性病。慢性的创伤应激事件,因为是持续性的、缓慢的、高强度的,可能会导致血压和血管收缩出现问题,高血压和糖尿病慢慢就出来了,成为“压垮骆驼的最后一根稻草”。很多躯体疾病的心理致病因素不可忽视,比如高血压、糖尿病、哮喘、胃溃疡等。焦虑不安会导致人体防御系统出现问题,保护性免疫机制下降,很容易生病。

增加癌症发生风险。袁勇贵说,几乎所有研究都表明,癌症跟性格密切相关。这类人遇事喜欢憋在心里,习惯克制、压抑真实想法,表面上很少流露负面情绪,有时爱生闷气,心理

脆弱,经不住打击,又总觉得孤独、无助,活得很累。比如,长期生活在关系紧张的婚姻中,若男方过于强势,女方一直压抑,这类女性易内分泌紊乱,面色差,衰老早,诱发生殖系统癌变等。

内外都要有情感支持

袁勇贵说,人生路漫漫,有很多重要转折,或喜或悲,都可能带来巨大改变,尤其是一些负面事件,没人能够完全避免和预测。重要的是,当它发生时,我们怎么去应对,并尽量减少可能的负面伤害。

看淡人生,心态平和。闫少校说,人生就是不确定的,平时要做一些心理储备,能够接纳人生的意外。要避免事情发生时过于强烈的情绪起伏和情感冲突,大起大落的情绪会给身心带来很大伤害。要尽量在喜悦来临时保持一分平和、清醒,悲伤到来时才能多一分安详和镇静,不得得意忘形,也就不会乐极生悲。

养成良好的生活方式。避免急性应激事件诱发中风,最佳方法是保持健康的生活方式。规律作息,睡眠充足;清淡饮食,不吸烟,不饮酒;定期体检,控制和治疗高血压,每天至少走6000步,保持心脏健康;培养一两样兴趣爱好,经常跟朋友、家人保持联系,学会冥想和放松。

减少自责,合理调节。遇到考试不及格、婚姻失败、事业受挫等负面事件,要理性客观评价自我,不要过于自责。

社会支持最重要。袁勇贵说,亲友的理解,最有助于改善当事者的心态和情绪。当事者可以跟亲友讲讲自己的感受,朋友和亲人多倾听、多陪伴、多安慰,尤其是面对负面事件时,亲友可多提及当事者过去的成就,多带他们出去运动、旅游、逛街,增强日常活动频率,增强其内心的自信和力量。如果发现当事者超过半年不能回归正常生活,则可能有创伤后应激障碍,亲人需陪伴看一下心理医生。

(生命)

颈部长“包”原来是深藏10个月的鱼刺

本报讯 广州白云区的曾阿姨去年3月份吃鱼不小心吞了鱼刺,感觉咽喉疼痛,去社区医院就诊,医生喉镜检查未发现异物,曾阿姨心想可能是鱼刺划破了喉咙,鱼刺找不到那应该是进肚子了,放心回了家。一个月后,曾阿姨发现颈前正中有一个隆起的肿物,起初很小,不痛不痒不红肿,社区医院开了抗生素治疗后有好转,随后肿物时大时小,疼

痛和痒反复出现,吃了消炎药可以暂时缓解,近一个月曾阿姨感觉肿块越拉越大,遂决心到大医院仔细检查一下,结果被发现竟是深藏10个月的鱼刺。

1月12日,曾阿姨到南方医科大学第三附属医院就诊,副主任医师申玉梅接诊,问清楚病史后,她给曾阿姨开了B超单,超声检查考虑肿块为异物合并感染。为了明确诊断,1

月13日给患者做了CT,发现肿块内有针状高密度影,也考虑为异物。结合检查和病史,医生怀疑增阿姨的肿块是异物入侵引起,很快为其安排手术,行“颈部软组织切除+颈部异物取出术”,术中见周围软组织包裹的异物,紧靠静脉,分离软组织见异物为鱼刺,长4厘米。

据南方医科大学第三附属医院耳鼻咽喉科主任田广

永介绍,咽喉、食道异物临床上常见,但是,异物进入颈部肌肉间隙内这种情况还是比较少见的,比较容易误诊和漏诊,去年4月该院也曾收治一例类似病例。若误吞鱼刺,喉镜检查找不到,且患者咽喉部或颈部持续有异物感,建议做B超或CT检查,这类位置比较深的异物,喉镜很难发现,只能通过影像学检查才能找到。误吞鱼刺的情况我们经常

遇到,轻者可以自己吐出,重者需要及时到医院就诊。误吞异物时千万不要紧张,有些患者用力去吞咽,试图将异物咽下去,还有人试图通过大口吃饭、喝醋等方法将异物咽下或者软化,这些都是错误方法。吞到异物时首先要保持冷静,避免吞咽,尽量放松颈部肌肉,轻轻咳出或者用水漱口,如果仍不能奏效,建议到医院耳鼻咽喉科就诊。(周洁莹)