



视觉中国

“情绪变化对各个脏器的影响不同。”专家指出,人们产生各种情绪很正常,但某种情绪持续时间过长,就会影响健康,甚至引发一些疾病。

胃肠道被认为是最能表达情绪的器官,心理上的点滴波动它们都能未卜先知。

病由心生被忽视

负面情绪会攻击身体器官?

本报记者 李颖

最近有媒体称,80%以上的人,会以攻击自己身体器官的方式,来消化自己的情绪。殊不知,喜怒哀乐是人类最基本的情绪。其实,情绪是健康的晴雨表,美国曾有一项调查发现,75%

的颈椎疼痛,80%的头痛,99%的腹胀以及90%的疲劳都由过度的情绪引起,人体的每个脏器都与对应的情绪息息相关。愉悦时心境开朗,焦虑时辗转反侧,生气时怒火中烧,悲伤时痛哭流涕……不良情绪可导致躯体、心理的异常反应,产生一系列的生理、心理反应的状态。

内心痛苦转化为躯体痛苦

病从口入,人人皆知,但病由心生,却一直被人所忽视。

世界卫生组织指出:“健康不仅是没有病和不虚弱,而且是身体、心理、社会三方面的完满状态。”焦虑、抑郁、压抑、愤怒、沮丧……强烈而持久的负面情绪经过大脑的信息整合和传递,引起神经内分泌的变化,导致神经功能紊乱和激素异常,从而对身体的各个系统都可能造成影响。

“说情绪攻击身体有些严重了,但会影响身体健康却是千真万确的。”北京中医科学院中医基础理论研究所副所长、主任医师姜琳琳对媒体解释说,自古中医认为“形神合一”,人的精神活动离不开形体而单独存在,身体的健康也会受到精神活动的影响。

中医古籍对情绪和脏腑有如下记载:“怒伤肝,喜伤心,忧伤肺,思伤脾,恐伤肾”,人体五脏失调会引起不同情绪反应,反之,情绪又会影响五脏。

“怒则气上”,“怒伤肝”,大怒会影响肝的疏泄功能和气机的正常运行,出现一系列肝郁化火、气机上逆的症状,如面红目赤、头痛、头晕、口干口苦、两肋胀痛等。

“喜则气缓”,中医认为“喜伤心”,心在志为喜。喜是一种正向情绪,可是惊喜、狂喜、爆喜,可使心神涣散,气机迟缓,出现心悸、气短、

失眠等症状。因此,情绪应该在一定的范围内,最好不要有太大的起伏。人们常说“乐极生悲”,心脑血管疾病患者更不得“大喜”,研究发现,情绪过于兴奋和激动时,心跳急剧加快、血压骤升,耗氧量倍增,很容易诱发猝死。

压力太大很容易让人感到忧愁和焦虑,这种不良情绪会影响脾胃健康。中医认为思伤脾。姜琳琳透露,临床上最常见的就是由于工作生活压力大,导致脾胃功能失调疾病,表现为食欲不振,胃痛腹胀,且反复发作。由于没有器质性的病变,做胃镜也查不出所以然,吃药效果也不明显,这就是典型的身心疾病——异常情绪表达为躯体症状。“30%靠药物,70%靠自我调节。”姜琳琳如是说。

首都医科大学附属北京安定医院精神科主治医师刘军也认为,并不是情绪攻击人体,而是人内心痛苦转化为躯体痛苦。人的反应能力是有限的,如机体能够得到重新调整,则机体不致出现病变;如不能及时调整,不良情绪强度仍不减退,就会出现进一步病理状况,比如,遇到不开心的事情,心里不舒服时,会表现出胃痛,其实并不是胃真的出了问题,而是内心为了缓解压力而外化到身体。如果偶尔一次无关紧要,但如果长期如此,在生理上就会变成疾病。

不良情绪最易影响哪些器官

情志变化对各个脏器有不同影响。人们产生各种情绪很正常,但某种情绪持续时间过长,就会影响健康,甚至引发一些疾病。

“情绪变化对各个脏器的影响不同。”在刘军看来,人们产生各种情绪很正常,但某种情绪持续时间过长,就会影响健康,甚至引发一些疾病。

胃肠道被认为是最能表达情绪的器官,心理上的点滴波动它们都能未卜先知。在所有的心身疾病中,胃病是排名第一的,比如胃溃疡和十二指肠溃疡,全球约有10%的人一生中患过该病。很多人都有这样的经验:一遇到紧张焦虑的状况就会胃疼或腹泻,压力大时根本吃不下饭。

长期的不良情绪,是形成高血压、冠心病、心律失常等疾病的重要原因。有许多患者存在着类似冠心病的症状,比如心悸、胸闷等,但是经过检查能够排除冠心病的诊断,或

者心脏虽然有异常,但是病情并不严重,与表现出来的症状不相符。这些人多半是伴有焦虑或抑郁的情绪。“而本身如果确实有不舒服的症状,又会反过来加重这些情绪障碍。”

心理情绪因素与高血压病的关系更为密切。我国心理学工作者对高血压病人进行的病因学研究表明,患者病前具有不良个性情绪者高达74.5%。与心理因素有密切关系的疾病远不止以上几种,很多疾病都与心理因素有关,只是密切程度不同而已。

“累”是现如今人们挂在嘴边的一句话。人们普遍认为疲劳一般由于超负荷的体力或脑力劳动引起。但心理学家们经过长期研究后发现,适量的工作一般不会导致疲劳,特别是不会引起经过休息之后仍不能解除的疲劳。疲劳与人的心理状态有关。不健康的心理情绪,尤其是忧虑、紧张、烦躁等都会导致疲劳。

记者有话说

赶跑身体里的消极因素

有关研究表明,如果善于调节情绪,经常保持心情愉快,就可以未雨绸缪,达到有病早除的效果。

愉快而平稳的情绪,能使人的大脑处于最佳活动状态,保证体内各器官系统的活动协调一致,使得食欲旺盛、睡眠安稳、精力充沛,充分发挥有机体的潜能,提高脑力和体力劳动的效率和耐力。

但人们在日常生活中难免会有情绪波动,那么,如何避免过度的情绪对身体的影响呢?两位专家均指出,觉得情绪快要失控时,不妨让一切来个瞬间暂停,或做深呼吸,尤其在生气上火时,长念“嘘”字有助于平复情绪。

也可以和纸笔分享心事。如果情绪累积到一定程度,无法处理或面对,不妨准备一个笔记本,随时把情绪写下来。其实,最好不要

把不快藏在心里,要学会自我排解,最好能找家人朋友倾诉交流,也可以通过运动、呐喊、唱歌等方式,把坏情绪发泄出去。另外,生气最好别超过3分钟。

无论生活还是工作,凡事不追求完美,不要对自己要求太高,让一切“刚刚好”。出现忧虑情绪时,要学会分散注意力,如果一件事想不明白就干脆放下,出去走走、听听音乐……做一些轻松的事情,也许你会豁然开朗。如果实在无法调节,还可采取主动寻求心理援助、进行心理咨询等方式来积极应对。

总之,多与人交流沟通,参加集体活动、多到户外活动、多参加运动锻炼,都能很好地释放压力,缓解不良情绪。愿大家都能保持乐观、积极、向上的心态,保持稳定的情绪,从而保证身心的健康。

医疗界

同济大学团队实现人类自体肺干细胞移植再生

同济大学近日发布一项最新研究成果,由国家重点研发计划干细胞项目首席科学家、同济大学医学院教授左为领衔的团队,在国际上率先利用成年人肺干细胞移植技术,在临床上成功实现了肺脏再生。此项突破性成果以封面文章形式发表于最新一期的国际权威杂志《蛋白质与细胞》。这标志着人体自身内脏器官的再生正逐步从实验室理论走向临床现实。

目前我国各种肺部疾病正处于高发状态,传统的药物或手术治疗的疗效和安全性并不令人满意。干细胞移植或许是这些患者的最后希望。相比胚胎干细胞,成体干细胞更为易得,自体干细胞诱导分化的器官可以使患者有效避免排斥反应。由左为教授带领的团队运用支气管镜检的方法,从肺病患者的支气管中无损刷取一些细胞,然后从中筛选出肺干细胞,经过一段时间的培养,原本数十个干细胞慢慢变成几千几万至上亿个。

为了检验肺干细胞再生肺组织的能力,研究团队将肺病患者的肺干细胞标记上GFP荧光之后,经气管移植到免疫缺陷小鼠受损的肺内。移植之后3周,已看到人的肺干细胞大面积整合到小鼠的肺内,形成了“人—鼠嵌合肺”。小鼠肺内纤维化损伤区域被新生的人体肺泡替代,小鼠的肺变得十分健康,几乎可称得上“重生”。此外,研究人员还发现,如果将一种临床上抗肺纤维化的药物吡非尼酮与肺干细胞一起应用于动物身上,可以进一步提升移植效率。(记者王春)

高血压病因实现快速检测

近日,江苏苏州博源医疗科技有限公司申请的“17-酮类固醇免疫原、抗体和检测试剂及制备方法”的发明专利获得国家知识产权局授权。

“17-酮类固醇是人体分泌的雄性激素的代谢产物,该指标的测定主要用于肾上腺腺疾病如肿瘤、库欣综合征等的筛查诊断。库欣综合征、内分泌肿瘤都是继发性高血压的主要病因,如果能及时检测出高血压患者的真正病因,就可以实现精准治疗。”据苏州博源医疗公司市场部经理何秀丽介绍,苏州博源医疗研发的这款17-酮类固醇检测试剂相比传统的手工法,检测时间从原先的至少需要2-3小时减少到只需10分钟即可。此外,手工法操作过程复杂,对技术人员要求高,结果准确度偏低,而该试剂在普通医院的常规生化仪上就可以实现全自动、高通量检测,检测结果准确度大幅提高。

近年来,我国高血压患者逐年增多,高血压已成为威胁人们健康的重大隐患之一。据业内专业人士介绍,高血压可以分为原发性和继发性,对于继发性高血压,只要查出具体病因,对症下药,就能够治愈。据了解,激素是人体内分泌系统分泌的一系列小分子或大分子物质,对人体的各项生理功能具有重要的调控作用,通过激素含量的测定,可以为人体多种疾病的筛查、诊断、治疗及预后提供重要的临床依据。

据了解,基于专利技术研制成功的17-酮类固醇检测试剂离不开苏州博源医疗的核心技术——均相酶免疫技术平台。该平台是一种液相均相竞争性免疫反应体系,具有灵敏度高、特异性强、准确性好、操作简便、安全无污染,可实现自动化、高通量检测等诸多优点。

(张彪 阮晓晴 记者张晖)

专家提示

科学减肥首先要“吃好”

湖北武汉一市民通过节食成功实现减肥,日前却出现头晕乏力、胸闷心悸、冷汗淋漓等症状,被诊断为低血糖症。专家提醒,减肥时首先应考虑均衡营养的摄入,要“吃好”,否则会出现一系列副作用。

家住汉口的李宇用3个月将体重从160斤减到了125斤。为了减肥她每天只吃不加油盐的水煮蔬菜和鸡蛋,减肥成功却出现上述不适症状。

湖北省中医院肥胖专科主任肖明中说,减肥时既要保证身体每天需要的营养,又要控制热量摄入,完全停止摄入肉类和主食是不对的。这是因为人每天需摄入70克以上的优质蛋白,而肉类、鱼类、蛋类、乳类是最好的蛋白质来源。

肖明中说,减重是为了减掉身体里的脂肪,而不是追求单纯的体重下降。营养摄入不够,会在减掉脂肪的同时也减少肌肉,导致代谢降低和亚健康状态。盲目减肥除了会引起低血糖,还会导致贫血、甲状腺功能亢进、消化系统疾病,内分泌失调、骨质疏松症,甚至导致神经性厌食症。

肖明中提醒,减肥时都要均衡营养,要“吃好”,碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、膳食纤维必须按比例摄入,保证营养素的均衡和完善,避免多油、多盐、多糖食品。要合理分配三餐,特别是早餐一定要吃,午餐要吃饱。(据新华社)

打通分级诊疗“最后一公里”

山东诸城:医联体联出新气象

第二看台

徐春光 管培兰 本报记者 魏东

住院21天,手术1次,杨喜云感觉就医没有想象中那么难:“一是转诊有人管;二是诊疗更便捷;三是服务更贴心。”

61岁的杨喜云,是从诸城市舜王街道程戈庄卫生院转至该市民医院肝胆外科的病人,去年底被诊断为胰腺炎。“当时在家里肚子疼,社区卫生室联系程戈庄卫生院做了彩超,医生说比较严重,立即转诊到市人民医院会诊确认。”起初杨喜云也随大流像其他得病的人一样,大小病要到青岛等大医院去做检查、看病。但最终,她还是选择在诸城当地就医。

“越来越多的病人选择在当地卫生院看病,归根到底是因为我们实行了‘医联体’,医生不但具备高超的医术,更要多方面为病人着想。”诸

城市人民医院党委书记、理事长李树国说,“医联体”的出现,让三级医院和基层卫生院真正实现了上下联合,百姓在家门口就能得到最优质的医疗服务,减少病人“向上转”的折腾,使患者在医联体内合理流动。

此前,患者进医院找不到专家、基层卫生院遇到疑难杂症也不知道联系谁的情况十分普遍。为此,诸城市人民医院还制订了《诸城市双向转诊服务规范》,明确各级医疗机构间上转和下转病人的标准、转诊流程和细则,建立双向转诊办公室,并由专门人员负责管理,落实优先预约、优先就诊、优先检查、优先住院等服务。他们印刷了一批宣传手册,其中包括医院知名专家的姓名、电话、专业等信息,并发送到基层卫生院和老百姓手中,以帮助准确找到相关专业专家。

“我们有完善的组织架构和路径,帮扶形式灵活多样,不仅可以去卫生院和社区进行查房、

会诊、手术、多学科会诊,还可以为乡镇卫生院提供超声、放射设备支持,甚至组织巡讲团,由科主任重点备课,到社区、到卫生院去讲课,真正把专家水平带到基层去。”李树国说。

神经内科二科主任王清范就是包靠林家村卫生院的专家之一。如今,开展了医联体,他去的次数更多了,仅2017年,他去查房、讲课、义诊达20多次。目前,诸城市人民医院医联体已实现了对辖区居民服务的全覆盖,每周赴镇街基层一线卫生院坐诊的专家就达20多人次。

“由于医疗资源不均衡,患者有个‘头疼脑热’都愿去挤大医院,这就造成了大医院医疗资源紧张,乡镇卫生院资源闲置的‘怪圈’。现在实行医联体,乡镇卫生院更忙了。”密州卫生院院长张崇远对医联体带来的新气象感触颇深。

贾悦镇王庄的魏润今年84岁高龄,因胸闷、憋气严重来到胸心外科门诊就诊,曹瑞主任诊

断为“冠心病”,嘱其带着药方回当地卫生院打药即可,并让工作人员陪同帮助办理好转诊手续。“之前担心医疗水平低,宁可多花钱多跑路也要去市里的医院,如今回到镇卫生院,也能享受到市里同质诊疗,咱老百姓真正得了实惠,最关键的是离家近,照顾老人更方便。”老人60岁的儿子魏建义发出由衷感慨。

“‘双向转诊’不仅提高了基层卫生院就诊量,也使大医院可以腾出病房、医生更好救治急重病人,尤其与所有镇街卫生院联网成立了远程影像中心和心电图中心。通过这个信息平台,医生可为基层卫生院的疑难患者进行远程会诊。”诸城市人民医院门诊部主任、双向转诊办公室主任王芬秀说,乡镇卫生院的检验、检查、诊断和治疗水平实现与市级医院同质化,百姓不仅在家门口就能看到好病,也可明显降低医疗负担。目前,诸城市已有400余患者享受到这种转诊机制带来的便捷。



(本版图片除标注外来源于网络)

扫一扫
欢迎关注
唠唠健康
微信公众号

