

现在,许多高血压患者,医生想了各种联合用药的方法为他们降压,但其血压始终居高不下,为什么?一个十分重要的原因是:沉重的压力一直与他们如影相随,而人的血压,会随个人精神压力的增加而升高!

血压在哪些情况下会高呢?

有一种很常见的原因,是“交感-肾上腺系统”活动性增高了,在交感神经和肾上腺髓质激素的共同作用下,全身小动脉暂时性收缩,引起血压增高。

这就是心因性因素造成的高血压,中青年人多是如此。

不良的工作、生活环境可能引起血压升高

想降血压? 先改改“高血压性格”

探索

现在,许多高血压患者,医生想了各种联合用药的方法为他们降压,但其血压始终居高不下,为什么?一个十分重要的原因是:沉重的压力一直与他如影相随,而人的血压,会随个人精神压力的增加而升高!

中青年人多患 心因性高血压

假如您的身体很健康,理想血压应当始终小于120/80 mmHg,当然低一些会更好。

江苏省中医院内科主任医师王振兴说,当您的血压常常处在120-140/80-90 mmHg之间时,虽然还不能诊断为高血压病,通常也无需药物治疗,但必须引起足够重视。

因为,世界权威的“弗雷明翰研究”早已揭示:无论任何年龄,收缩压从115 mmHg开始,舒张压从75 mmHg开始,伴随着血压的升高,心脑血管疾病的发病率,亦会随之增加。

血压在哪些情况下会高呢?

现在,有一种很常见的原因,是“交感-肾上腺系统”活动性增高了,在交感神经和肾上腺髓质激素的共同作用下,全身小动脉暂时性收缩,引起血压增高。

这就是心因性因素造成的高血压,中青年人上班族多是如此。

王振兴主任说,南京一个45岁的白领,原本没有高血压病史,最近,他和同事闹了点矛盾,碰巧家里婆媳之间也时有争吵。他被搅得心神不宁,时常头痛,睡觉也不踏实。一周前,突然头痛加剧,心慌得厉害,一测血压竟高达150/90 mmHg,赶紧吃降压药。但吃了几天,血压还是不稳定。他患的就是心因性高血压。

有研究指出,人在暴怒、激动时,可使血压急剧升高30 mmHg左右。

当然,一次性地“怒发冲冠”,导致的短暂的血压一过性升高,不算是高血压病,因为任何原因引起的血压升高,机体都会启动代偿机制进行调控,让血压恢复正常。

但是,如果外界刺激引起了强烈的、反复的、长时间的精神紧张及情绪波动,导致大脑皮质功能紊乱,丧失了对皮质下血管舒缩中枢的正常调节作用,使血管长时间处于收缩状态,引起全身小动脉痉挛……这样,情绪平复

后,在休息或放松状态下,血压仍长期持续高于正常水平,那就患上心因性高血压病了。

焦虑情绪

启动了高血压机制

究竟哪些心因性因素容易引起高血压?

过度的精神压力:

个案:南京一个大四学生,为学习和论文忙得焦头烂额。最近几天他发现,看书时间一长,就头昏得厉害,甚至躺在床上都会产生眩晕的感觉。连续几天头晕之后,就诊,发现患上了高血压病。

调查发现,从事精神紧张度高的职业,例如驾驶员、证券经纪人、售票员、会计、医生、公司职员以及新闻工作者等人群,其高血压病的发病率比正常人群要高得多。

原因是,长期焦虑、忧郁、精神紧张是高血压病发生的重要因素。调查显示,有27%的患者的高血压,是因“严重的心理压力”而导致的。

力不从心:

个案:男,33岁,原本血压等一切正常。今年以来,公司改革考评制度,业绩垫底者不仅扣奖金,还张榜公布,这让他感到精神压力很大,于是卖命工作,经常加班到深夜。两周前感觉情绪容易急躁、经常头晕,测血压为146/108 mmHg,心跳75次/分钟,测好多次都是这么高。

医学已证明,“低控制与高要求”构成的工作张力,与血压升高有关,在男性中尤其如此。

调查显示:有50%的男性会因工作的不安全感 and 感觉工作表现不理想而发生高血压。

心情不舒畅:

个案:北京的一个白领最近总觉得心脏不适,去医院检查,心率和血压都不大正常。她觉得,可能是最近公司老板太凶,使她身体出了问题。

英国心理学家的研究发现:在为自己不喜欢的老板工作时,雇员血压会明显上升。尤其是处于底层的雇员,患病风险更大。

科学家也发现:不良的工作生活环境,比如事业受挫、家庭纠纷、人际矛盾等,都可能引起心理冲突,造成情绪波动,使自主神经系统调节功能失衡,引起血压升高。

重大事件:

负面生活事件,如失去亲人、

伤残、遭遇重大灾害等。

日本阪神大地震后,血压升高和心肌梗死致死人数的增加,持续了数月之久。

情绪消沉:

个案:有一个考生,因平时成绩一般,到高三时,内心充满消极、绝望的感觉。高三下学期起,经常觉得头晕、头痛和没精神。当医生的妈妈为他测量血压,发现血压经常会接近140/90 mmHg的高界限!

王振兴主任说,情绪消沉、焦虑、易怒或敌意,也与高血压和冠心病有关。而情绪消沉是与心血管病相关的最重要的因素之一。

以上诸多因素有个共同点,是患者感觉“个人丧失了对外界环境的控制力”,由此产生了焦虑情绪,而焦虑情绪会启动“交感-肾上腺系统”,让人血压升高。

A型人格的人

易患高血压

高血压患者往往有着共同的“高血压性格”,即A型人格。

按照医学心理学的标准,性格可分为A型人格和B型人格。很多成功人士都是A型人格,特别是企业家,所以A型又叫“企业家性格”。

2006年1月21日,拥有数十亿资产的上海中发电气(集团)有限公司董事长南民去世了,病因是与他37岁的年龄极不相称的急性脑血栓。

有媒体报道,南京有一个40来岁的厂长,上任伊始,欲挽狂澜。一年后,企业果然扭亏为盈,而他却因脑溢血住进了医院。

深圳一位34岁的经理,始终在追求自己设立的一个个目标——上市公司、花园别墅等而全力拼搏,然而,目标还没达到,他却因急性心肌梗塞,猝死在深圳大酒店宴席厅了。

这三位企业家均患有高血压。

研究发现,在冠心病和高血压病患者中,A型人格人群的比例接近4/5!

A型人格为何易患高血压?

原因是,A型人格的人,“好胜心强、容易激动、遇事急躁、比较自负、克制能力差、具有攻击倾向、常感到时间不够用而有很大的心理压力等”。

这种性格,让他们持续地处于高度紧张的压力下,经常处于情绪

变化的应激状态下。压力以及情绪激动,或愤怒、或焦躁,都会引起交感神经系统的兴奋,促使升压激素分泌旺盛,让他们体内大部分血管处于“紧绷”的状态,天长日久,就容易引起高血压病。

B型人格的人,则是“有耐性,与世无争”。

降压必须

要有心理治疗

为何许多人的血压怎么也降不下来?为何现在在高血压人群中,血压控制在正常范围的只有5.8%?

一个十分重要的原因是:缺少心理治疗!

高血压的“心理治疗”有:矫正A型人格行为、松弛疗法、支持性心理治疗、认知疗法、抗抑郁与抗焦虑药物,等等。

常言道“本性难移”,A型人格可以改变吗?

研究已证实,经过系统训练后,75%A型人格的人中,“容易恼火、激动、发怒和不耐烦”的A型行为是可以转变的;矫正后,A型人患冠心病发生心脏性猝死的几率,减少了1/3左右。

而这些训练也很简单,如,针对“匆忙症”的训练:为避免冲动或匆忙作出反应,可以让舌头在嘴里转20-30圈后再发言等;针对“好胜心过强”的训练:经常与孩子下棋或做其他比赛,做到输了不感到别扭等。

“情绪”引起高血压,最本质的问题,是焦虑情绪让“交感-肾上腺系统”过度兴奋了,因此心理治疗必须要有“松弛疗法”。研究发现,运用肌肉放松训练、音乐治疗、气功等方法放松患者的紧张情绪,可有效降低血压!

在临床实践中,王振兴主任经常用两句话来奉劝高血压病患者:

第一句话:“真正能改变你的,只有你自己”。当面对无能为力的困境时,例如遭遇不公正的待遇、事业与生活的不尽如人意、意外甚至灾难,必须学会掌控,接受现实,及早从不良心境中走出来。

第二句话:“少拼命、多休息”。这是告诫患者,“留得青山在,不怕没柴烧”。为此,请合理安排日常工作和生活,做到有张有弛,避免过度的精神压力!

(据《扬子晚报》)

25岁至34岁女性 最“压力山大”

英国一项调查显示,25岁至34岁的女性是压力感最大的人群。她们工作上升至一定职位,家中有年幼的孩子,住房还有贷款,难免在工作、生活和社交中顾此失彼,心生焦虑,感觉压力重重。

英国一项调查显示,25岁至34岁的女性是压力感最大的人群。她们工作上升至一定职位,家中有年幼的孩子,住房还有贷款,难免在工作、生活和社交中顾此失彼,心生焦虑,感觉压力重重。

女性和男性的压力来源有所不同

近日,英国研究者调查了2000名成人。结果显示,调查对象中,三分之二每周都会产生压力感,平均一年208次感觉到压力。

如何在当前经济不景气时期管理账单、解决财务问题以及处理日常生活中诸多琐事,是最大的压力之源。调查对象中,39%担心无力支付账单,30%烦恼如何在繁忙工作之余挤出时间做家务,22%焦虑如何维持工作与生活的平衡,12%难以作出有关孩子未来的选择。

调查显示,女性和男性的压力之源有所不同。相对而言,女性更多地因家务琐事和人际关系感到压力,男性则多因工作时长、交通拥堵而心生焦虑。

女性通常比男性更容易心生焦虑。调查对象中,男性平均一周4次觉得焦虑,通常能够较快恢复;女性平均一周产生5次焦虑感,而且多数觉得难以应付。

四分之一的女性称,一周8次甚至以上觉得不堪重负,这意味着她们每天都在费力度日。

现年32岁的私人助理简·休斯就来自这样的人群。英国《每日邮报》援引她的话报道,现代生活的压力让她每天都觉得压力重重,“在工作和家庭生活中难以寻找平衡点,几乎没有时间从事社交活动,不得不牺牲睡眠来完成每件事情,这让我每天早晨都觉得烦躁不堪。”

重压之下,

43%女性调查对象失眠

英国压力管理学会的尼尔·沙阿说,从调查结果来看,25岁至34岁的女性压力最大,她们既要追求“理想的生活方式”,又要处理生活中越来越繁杂的事务,涉及职业、个人财务、人际关系、家庭生活等方面。

调查显示,压力让多数女性感觉烦躁、紧张和疲惫,容易与身边亲近之人吵架,还有人出现头疼、心跳加速现象。重压之下,43%的女性调查对象失眠,41%寄情于美食,21%喝酒寻求解压。

沙阿说:“人们应当找到适当的方式放松心情,重新掌控工作、生活节奏。压力增大、心情焦虑时,体育锻炼和健康饮食有助缓解,应避免接触电子产品、酒精等,尤其是临睡前,一夜好眠能帮助舒缓压力。”

对女性而言,除良好睡眠、健康饮食、体育锻炼外,还可以试试阅读一些消遣类的小说、外出购物或者找闺蜜聊天。

(据《东方早报》)

编辑:李皓冰 美编:刘冰霖