



压力山大 当心六种病上身

疲劳持续超一周无缓解,应到医院就诊

“40岁前用命换钱,40岁后拿钱买命”,这句流行在中国白领人群的玩笑话,正渐渐成为现实。长期处于压力过大的状态中,人体内各种激素分泌失衡,容易导致疾病缠身。相关调查数据显示,一生中,60%至90%的疾病都可能与压力处理不当有关。

本报记者 王小蒙

压力大到喘不上气 或是患病前兆

小梅是济南一家外贸企业的员工,入职一年的她时常感觉“压力山大”。“加班是家常便饭,偏偏身边还有一个表现特别优秀的同事,领导又是那种会因一点小错在很多人面前批评你的人。”

小梅说,最近同事要离职,领导让她尽快掌握各种工作。赶鸭子上架的她总害怕出错,每天过得如履薄冰,甚至一度出现呼吸困难,嘴里的溃疡也是反反复复好不彻底。

今年59岁的熊先生是一名出租车司机,他身上常常莫名疼痛,多次检查也没发现病因。最近他去看心理医生才知道,这是压力过大引发的疼痛障碍。

医生解释,像熊先生一样,工作生活压力过大、负面情绪长期压抑在心头,从而被莫名疼痛缠上身的人越来越多。在长期的压力中,肾上腺会把过

多的皮质醇释放到血液中,体内的皮质醇越多,就表示压力越大,因此皮质醇也被称做压力激素。压力激素会激活蓝斑核,活化的蓝斑核则分泌去甲肾上腺素进一步刺激脑部杏仁核分泌激素。因为杏仁核是调解呼吸、心血管、胃肠道功能的神经中枢,如果它不断分泌激素活动不正常,疼痛的感觉就很可能袭来。

“多种疾病的发生都与压力有关。”山东省医学科学院糖尿病医院副主任医师王东介绍,长期处于压力过大的情况下,身体内各种激素分泌会失衡,消化系统与呼吸系统都会受到影响,出现胸闷气短甚至哮喘、支气管炎和应激性溃疡。

这六种疾病都与压力大有关

根据美国哈里斯调查中心发布的信息显示,在一生中,60%至90%的疾病都可能与压力处理不当有关。王东分析,压力过大的人通常会伴有各种不良的生活习惯,像吸烟喝酒、饮食不健康、缺乏运动等,而处于亚

健康的人则更容易被压力诱发疾病。

“像糖尿病,由于精神长期高度紧张,造成肾上腺素分泌过多,而引起血糖、血压的持续增高。此外,随着体内皮质醇升高,也会使机体无法正常调节血糖。”王东说,压力会通过中枢神经系统对内分泌腺产生巨大的影响,比如持续压力会引起甲状腺激素的大量分泌,而这种荷尔蒙可以抑制免疫细胞,导致甲状腺机能亢进症。

王东介绍,近年来二三十岁的年轻女性得甲亢的越来越多,尤其是在夏秋交际。而持续压力之下,一些诸如月经不调、乳腺增生甚至乳腺癌等妇科疾病也会被诱发。

另外,如果人始终处于高度紧张状态,交感神经系统会太过兴奋,不断分泌肾上腺素等激素,造成血管收缩异常,心率增快、血压升高,甚至产生心律失常。“临床常见一些35岁到55岁的心梗病人,与这个年龄段承受的工作压力有关系,压力是一大诱发因素。”山东省中医院心病科主任医师马建亮

说,他曾经接诊过一位连续几天办案的警察,休息不够,饮食不规律,到医院时已经大面积心肌梗死。

“特定职业人群更容易患冠心病,如果再加上熬夜、情绪紧张,容易造成冠状动脉痉挛,心脏突然缺血而猝死。”山东省千佛山医院内科专家蔡卫东说,像40岁以上的糖尿病患者、高血压和肥胖人群,熬夜更容易引起猝死。

持续的精神压力,不仅会造成抑郁症,也会引发消化系统炎症,如功能性消化不良。山东省精神卫生中心精神科医生赵贵芳表示,在每年的升学季或就业季,出现食欲不振或不明原因的腹痛等症状前来就诊的患者尤为集中。

及时休息、适量运动 可以解压

对于在城市打拼快节奏生活的人们来说,医生建议通过适量运动、休息和转移注意力等方式来减压。但如果在充分休息后,仍常觉得自己很疲惫的,则要警惕可能是器官病变

的信号。

“压力过大容易产生疲劳,当疲劳症状超过一周,就属持续疲劳,如果放任不管超过半年后,就可能出现明显的抑郁、肌肉关节酸痛等表现。”山东省医科院附属颈肩腰腿痛医院健康管理中心主任刘伟说,一旦有了负面的表现,即使再有足够的休息,也难以恢复到健康状态。而当疲劳持续一周以上无明显缓解时,则应及时到正规医院就诊。

据介绍,像血液病、肝肾疾病、代谢性疾病和恶性肿瘤等患者,常会因压力过大而加重病情。刘伟提醒,可以通过睡眠来缓解压力,或适当增加营养,像B族维生素、蛋白质和必需脂肪酸等,以及适量的有氧运动等来缓解。

除了及时休息和适量运动外,专家提醒,还可以多吃一些有助于解压的食物,像银耳、枣、燕麦、西红柿和水果等。另外,定期体检也是把疾病扼杀在摇篮里的好办法,尤其是40岁以上人群,由于肿瘤发病率比较高,建议每年要做一下肿瘤的筛查。

癌症中晚期的他们康复了 本报将举办抗癌明星分享会,邀抗癌明星分享经验

本报济南9月5日讯(记者 孔雨童) 在这个时代,每1分钟就有6人被确诊为癌症。如何才能科学的抗癌?为什么对他们来说癌症不是绝症?经过半年的征集和筹备,9月中旬,齐鲁晚报联合省抗癌协会主办,齐鲁制药协办的“安全用药,科学抗癌”抗癌明星分享会首场活动将在山东新闻大厦举行。我们期待,这些抗癌斗

们的故事和经验,能成为我省癌症患者的一种力量。

今年4月,齐鲁晚报《生命周刊》开始面向全省寻找“身边的抗癌明星”。活动接到了来自全省各地的数百个报名电话,也让我们发现,原来我们身边有这么多的抗癌斗士和生命奇迹:73岁的曹金生,26年前发现肝癌,其间经历了4次复发都抗癌成功;56岁的市

民王玉海,2010年确诊肺癌中晚期,一边积极治疗一边以乐观的心态锻炼,最终肿瘤完全消失;济南市民张发奎,先后患上肺癌和胃癌,他每天“提着精气神坚持4小时锻炼”,不仅将两种癌症治愈,甚至白发都渐渐变黑……

此次抗癌明星分享会,我们将邀请这些抗癌斗士们从治疗、心理调节到饮食、运动等方

面分享他们的抗癌经验,癌友和家属们可以与他们面对面交流。在专业治疗方面,本报也将邀请国内肿瘤治疗界知名专家与大家分享最新的癌症治疗手段和信息。

在此次活动中,本报还将同期启动“安全用药月齐鲁行”启动仪式,相关专家将从安全用药的角度对癌症患者的安全

用药进行指导。

“抗癌明星分享会”咨询报名电话:0531—85196052,85196318(工作日9:00—18:00)。

出品:健康工作室
设计:壹纸工作室
本版编辑:胡淑华
美编:郭传靖