



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,人一生中,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,在人一生中,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,从而引起血糖、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,心脏突然间缺血而猝死。”山东省千佛山医院心内科专家蔡卫东说,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。



主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心
养生堂 本期堂主:靳有鹏

靳有鹏,儿科学博士,副主任医师,山东大学硕士研究生导师,山东省立医院小儿重症医学科副主任。曾赴美国哈佛大学波士顿儿童医院及Nationwide Children's Hospital访问学习。主要从事儿童各系统危重症的急救和诊治工作。主持省博士基金课题1项,获科技奖2项,近几年,在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,参编学术专著10余部。现任中国医师协会儿童重症分会青年委员,山东省医学会儿科分会青年委员,山东省医学会流行病学分会委员,山东省医师协会围产医学分会委员兼秘书,中国小儿急救医学杂志通讯编委以及《中华临床医师杂志(电子版)》特邀审稿专家。

热退疹出的 不一定是幼儿急疹

幼儿急疹,是婴幼儿常见的疾病,发热3—5天后热退疹出,一般在热退后12—24小时于面部、躯干等处出现红色斑丘疹,一天可出齐,可持续3—4天。其间可伴有眼睑水肿、前囟隆起、咳嗽、腹泻、惊厥等症状。幼儿急疹无需特殊治疗,预后良好,这是众所周知的。

然而,热退疹出的不一定是幼儿急疹!因为,还有其他疾病亦可表现为热退疹出,比如:

1. 风疹

风疹发热时间较短,一般发热1—2天后出现红色斑疹或斑丘疹,皮疹主要分布于面部(最早)、颈部、躯干和四肢等处,一天内可布满全身,但手掌和足底常无皮疹,疹间有正常皮肤。皮疹多于3天内迅速消退,疹退后无脱屑,也不伴有色素沉着。其间可伴有轻微的卡他症状,无口腔麻疹黏膜斑,耳后、枕部和后颈部可有淋巴结肿大(可有轻压痛)。

2. 传染性红斑

也被称为“第五病”,与细小病毒B19感染有关,发热2—5天后出现皮疹,但此皮疹比较特别,为面颊红斑疹,亦称为“掌掴面颊疹”,并伴有相对的口周苍白圈,之后躯干和四肢可出现网状或花边状皮疹。患儿可伴有鼻炎、头痛、恶心、腹泻等,出疹后患儿会感觉身体状态良好。皮疹被认为是免疫介导所致。

3. 药物过敏

如果发热患儿在发热期间有用药史,比如有用抗生素治疗,但热退的时候也可能出现皮疹,皮疹多有痒感,可累及面部、掌部、躯干和四肢近端,以摩擦、受压等部位为多,皮疹表现形式多种多样,可为红斑、斑疹、丘疹、斑丘疹、疱疹(很少)、猩红热样皮疹、荨麻疹等,皮疹持续时间较长,消退后可有皮肤脱屑。一般会有原发病的相关症状。

4. 急性非特异性皮疹之柯萨奇病毒感染

柯萨奇病毒A2、A4、A9、A16和柯萨奇病毒B1、B3、B5等感染可表现为发热,持续时间3—6天不等,可伴有上呼吸道症状如咽痛、流涕等;热退后出疹,皮疹多种多样,可为斑疹或斑丘疹(多见于柯萨奇病毒A9)、疱疹(多见于柯萨奇病毒A5、A16)、风疹样或麻疹样皮疹、荨麻疹(多见于柯萨奇病毒A9),也可为淤点样皮疹(多见于柯萨奇病毒A9)等,皮疹一般无痒感,持续2—4天后消退,不伴有脱屑,故不留痕迹。有时候口腔黏膜可见疱疹、溃疡。

需要注意的是,这些病毒感染所引起的皮疹多发生于夏秋季,但不一定都是热退后才出疹,皮疹大多情况下是在发热时出现,边发热边出疹,皮疹的性质、形态、数量和分布变化多端,与不同型别的病毒感染有关,也可能与每个人的个体差异有关。

5. 急性非特异性皮疹之埃可病毒感染

埃可病毒4型、9型感染后症状与上述柯萨奇病毒感染后症状类似,但皮疹多为斑疹或斑丘疹,其中埃可病毒9型还可引起淤点样皮疹。

埃可病毒16型感染后可表现为发热,持续时间1—5天不等,可伴有咽痛、头痛、肌痛等,但在婴幼儿可能只是比较烦躁、哭闹;热退数小时至1—2天可出现皮疹,一般为棕红色斑丘疹,直径约1—2mm,多见于面部、颈部、躯干、四肢亦有。皮疹一般无痒感,持续2—4天后消退,不伴有脱屑。有时候咽部、口腔颊部、牙龈处也可有黏膜疹。

所以,爸爸妈妈们注意啦,热退疹出的不一定是幼儿急疹,必要时请到医院就诊。