



“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。

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

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。最近他去看过心理医生才知道,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,因此皮质醇也被称作压力激素。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,与这个年龄阶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。



养生堂

主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心
山东省科普创作协会资助项目

养生堂 本期堂主:王婷

王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项,山东省科技进步奖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,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

老花眼突然不花了,并非好事

人上了年纪就自然会花眼。有些人在40至50岁时,阅读时需要戴老花镜,随着年龄增加,到60至70岁反而不需要花镜也能看书看报了。突然摆脱了花眼困扰,老人一般会非常高兴,认为是自己保养得当,“返老还童”了。事实果真如此吗?

一、老花眼忽然变好?有可能是白内障先兆

老视俗称老花眼是一种正常的生理现象,并不是一种疾病,每个人都会出现。人不能返老还童,眼肌功能衰退后是不会自动恢复的,可以肯定的是,花眼是不可能自行好转或消失的。

老花眼自动消失现象,很多出现在“白内障”患者身上。在白内障早期,由于晶状体的密度增加,逐渐变浑浊,使得眼球的屈光状态缓慢地向“近视”转变。老花镜是用“凸透镜”矫正,而近视镜是用“凹透镜”矫正。两者一叠加,就表现为花眼的镜片度数降低或消失。这样的人一般看近处比以前清楚了,看远处不清楚。随着疾病的逐渐发展,会变得看近、看远都不清楚。

二、一般来说,凡是有违背自然规律的现象出现,就要警惕是否患有某些疾病

所以,一旦自己或者身边的亲朋好友出现老花眼不花的现象,最好快去专业眼科医院确诊是否为白内障或是其他疾病,尽早治疗!

三、其实老花症状是可以减缓的

1、定时放松眼睛:近距离阅读或工作时,每隔三十分钟让眼睛望远物三十秒,让眼睛可以定期放松和休息。

2、增加阅读距离:把阅读距离拉长一寸,从而减轻眼睛的负荷。

3、加强灯光亮度:加强家居或工作环境的灯光亮度,因为充足的光线使瞳孔缩小,加强景深和看东西的能力,有助减轻老化的问题。

4、做做晶体调节操:使用专业的晶体状体调节训练仪器,进行调节训练,也有助于延缓老花眼的发生。