



扫一扫
健康正好

焦虑, 伤害身体的“黑手”

专家提醒, 长期焦虑对人体身心健康影响大。自身、家庭的综合性干预可有效预防或减轻焦虑症等心理问题

采访专家:

衡阳市中医医院肿瘤二科主任王昊;

衡阳市第二人民医院临床心理科副主任管声宇

专家简介

王昊, 副主任医师, 硕士生导师, 湖南中医药大学副教授, 衡阳市中医医院肿瘤二科主任, 衡阳市第十二届政协委员。1995年毕业于湖南中医药大学医疗系, 一直从事肿瘤科疾病的中西医结合防治和研究工作。曾在湖南省肿瘤医院、广州市中医院、解放军181医院等多家医院进修学习多年。系统掌握了西医化疗、中医肿瘤治疗、“中药介入治疗肿瘤”、恶性肿瘤中医姑息疗法、恶性肿瘤的微创介入综合治疗等, 特别是在中医药治疗恶性肿瘤疾病方面积累了丰富的经验。带领创建了衡阳市中医医院肿瘤治疗中心、肿瘤二科, 开创了衡阳市中医医院肿瘤微创介入、中医综合治疗的先河。

管声宇, 精神科主治医师、国家心理治疗师、衡阳市第二人民医院临床心理科副主任。2000年毕业于衡阳医学院, 从事精神科临床工作16年余。学术任职: 衡阳市心身医学及行为医学专业委员会委员。

■本报记者 刘臻

无论是长时间备受压力的工薪族, 还是为柴米油盐奔走繁忙的家庭主妇, 社会上的压力造成了人的精神压抑。在这种时候, 情绪调理能力弱的人往往引发焦虑、紧跟着失眠也随之而来。有专家表示, 在我国心理疾病患者中, 以焦虑症、忧郁症最为常见。

以焦虑症为例, 它是指不明原因的突然惊慌、恐惧、精神紧张、坐卧不安、濒死感、窒息感、失去自我控制感、不真实感, 或大祸临头感, 发作时多伴有以下症状: 如心慌、心悸、呼吸困难、胸闷、胸痛、失眠、胸前压迫感或不适感, 喉部堵塞或透不过气的感觉、头昏、头晕, 或大气候平衡感, 手脚发麻或肢体异常感, 阵发性发热或发冷的感觉, 出汗、晕厥、颤抖或晃动。

衡阳市中医医院肿瘤科主任王昊介绍道, 如大部分肿瘤患者在病情确诊后、手术及放化疗治疗后都会伴有不同程度的焦虑情况出现, 主要表现在对肿瘤疾病的恐惧、对医药费用的担心和对未来的绝望, 严重者可造成情绪、情感障碍, 甚至出现轻生的情况。而有些人则并无客观原因而长期处于焦虑状态, 常常无缘无故害怕大祸临头, 担心患有不可救药的严重疾病, 以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑, 属精神病的一种表现。

长期焦虑是否会影响身体健康

焦虑是一种常见的情绪状态, 它与遗传因素、个性特点、不良事件、躯体疾病、应激因素等均有关。现代医学研究表明, 这些因素会导致机体神经-内分泌系统出现紊乱, 神经递质失衡, 从而造成焦虑等症状出现。王昊表示, 长期焦虑状态或长期抑郁的心情会对身体健康造成一定程度的影响, 如出现头晕头痛、便秘腹泻、注意力不集中等多种不良现象, 造成失眠、增加轻生概率、影响孩子的身高、增加癌症的发病率、造成植物神经紊乱、更易患心脏病等危害。

长期焦虑会增加癌症的发病率。据现代医学科学发现, 人的焦虑情绪直接影响身体的抵抗力和免疫力, 当人体抵抗力和免疫力降低的时候, 癌症就会趁虚而入。我们会发现, 如果一旦生活或者事业受挫, 整天处在心情低落、焦虑中, 那么是很容易得癌症的。我们再看一些女性, 凡是得乳腺癌、子宫癌的, 大都是一些比较焦虑的人。

长期焦虑必定导致失眠。因为始终在一种忧思的情绪中无法解脱, 因此, 无法让神经完全镇定下去, 也无法去控制, 因此, 日日忧思, 很难有好质量的睡眠, 我们经常看到, 当经历意想不到的悲痛时, 人是很难入睡的, 当然如果只是短期的, 调整过来就可以恢复, 但是如果是长期焦虑, 那很难恢复。



长期焦虑会诱发心脏病。长期焦虑增加心脏的负担, 增加死亡率。据资料统计, 长期焦虑的人中有大约25%患上了心脏病, 并且死亡率比正常人高23%。而对于女性而言, 高焦虑的女性的死亡率比正常人高了23%。

长期焦虑会使甲状腺功能亢进。甲亢伴发的焦虑症状, 经过治疗, 焦虑症状随甲状腺功能的恢复而改善。如果持续存在的焦虑, 应考虑为慢性焦虑症。

长期焦虑会导致癔症。癔症的情感发作易与惊恐发作相混淆, 前者具有浓厚情感色彩, 哭笑无常, 情绪多变; 后者以强烈而不能自控的焦虑、紧张为主要特征。

长期焦虑会得抑郁症。抑郁症以情绪低落、兴趣索然、自我感觉不良、自我评价低、能力降低及消极观念等为主; 焦虑症则以预感到未来不幸或实际不存在的威胁将至而恐惧。

中医如何看待焦虑

王昊表示, 中医学中虽未明确提出“焦虑”这一病名, 但结合焦虑的诸多症状, 可归属于中医的“情志病”范畴, 涵盖“郁症”“惊恐”“惊悸”“心悸”“怔忡”“百合病”“脏躁”“奔豚气”等范畴。其病因病机为: 七情所伤, 情志不遂, 导致肝气郁结, 郁久而化热, 热扰心神; 或肝郁犯脾, 脾虚不运, 津液失布凝而为痰, 气郁化火亦可炼津为痰, 痰气交阻, 扰乱心神, 或忧思气结, 气滞血瘀, 瘀而化热扰神; 或气郁日久, 暗耗阴血, 肝阴血不足无以藏魂, 筋脉肌肉失养, 或肝郁脾虚, 生化无源, 气血不足, 心神失养; 或火郁伤阴, 肾阴被耗, 损肾伤精则脑髓失养; 或肾阴不足, 水火失济, 心肾不交。因此, 本病初期以肝郁气滞为主, 渐则痰凝、血郁、化热, 后期以气血不足、阴虚火旺为主。

治疗以上症状, 用中医情志病疗法+中药口服, 可明显减缓症状。

如何对抗心理焦虑

衡阳市第二人民医院临床心理科专家管声宇提醒, 加大普及心理卫生知识力度, 推广心理问题自我紧急救护计划, 对于社会关注、重视心理健康, 普通的公众正视自我的心理问题十分重要, 同时通过自身、家庭、社会的综合性干预可有效预防或减轻心理问题的发生。

缓解焦虑第一步: 自我调节。

首先学会自我放松。要学会从紧张焦虑的情绪中解脱出来。比如在精神稍好的情况下, 去想象种种可能的

危险情景, 让最弱最害怕的情景首先出现, 并重复出现, 然后想象着自己要怎样去面对, 从而自始至终地去感受自己担心的那些事情发生时自己的感觉, 之后就会发现自己焦虑的情绪有所缓解。情况好的话, 会慢慢忘记这些担心的事情, 从而使焦虑症得到控制。

其次增加自信心。缺乏自信, 是焦虑症患者的主要心态之一。患者总是对自己完成和应付事物的能力是怀疑的, 夸大自己失败的可能性, 从而增加忧虑、紧张和恐惧。所以患者首先要意识到, 必须给自己自信心, 要相信自己, 这样才能减少自卑感, 要相信自己如果自信一些, 焦虑的程度就会降低一点。

学会自我催眠。焦虑症患者大多数有睡眠障碍, 入睡时间长, 容易从梦中吓醒, 这个时候就可以进行自我暗示催眠。比如可以看自己不喜欢的书, 或者是看乏味的电影。当人在不喜欢的东西面前, 是很容易产生疲倦感的。

缓解焦虑第二步: 焦虑情绪会传染, 家人须协同干预。

相信大家都知道情绪是可以互相传染的, 一些有焦虑症患者的家庭, 其他成员也会被病人不好的情绪所感染, 出现这样的情况对病人以及整个家庭都是非常不利的。

关于焦虑症的治疗, 家庭的氛围以及护理的方法都是非常重要的。

一要对患者关心保持正常范围, 也不要过度关心患者。家属要有良好的判断力, 根据患者的实际情况和生活习惯, 以适度的关心和照顾, 在原则要让患者做一些力所能及的事情, 可以转换患者的注意力。

二要让患者感觉到家属对治疗有信心。有些患者的病情可能会反复发作, 家属可能在这个过程中有疑虑, 但不要在患者面前表现疑虑和消极心态, 同时家属要在患者面前表现得乐观、积极、有信心, 配合治疗。

三家属要保管好药物, 并督促病人服药治疗。抗焦虑药若大量服用会有一定的危险性, 因此药物由家属保管会更安全。

四对病人焦虑症状发作时, 可采用分散其注意力的方法缓解症状。

五加强心理护理, 以支持和疏泄疗法为主要内容。

六帮助病人了解疾病, 认识疾病的性质, 消除疑虑。对病人要有耐心, 允许病人有哭泣、纠缠等情绪的发泄行为。如果护理没有任何效果, 就应该听取专家的指导。