

坏情绪会让肿瘤更“坏” 五步调整不良情绪

现代人生活压力大,难免会情绪不好,而情绪不好也会对各个脏器产生影响。都说“心态决定一切”,近年来,国内外学者对精神因素与癌症的关系做了大量研究,发现在预防和治疗癌症方面,情绪、心态发挥着重要的作用。让我们一起来看看坏情绪是如何破坏身体健康的,我们应该如何打败它。

坏情绪助推肿瘤发展

四川省肿瘤医院肿瘤内科中心副主任兼胸部肿瘤内科主任、主任医师姚文秀表示,在临床中与患者和家属沟通会发现,很多患者的癌症发生发展与精神心理状态有很大关系。多项科学研究也发现,早期不良的生活经历、重大负面生活事件和致癌性格这三种因素会增加多种癌症风险。

早期生活经历,主要是指童年、青春期的经历。儿童时期的逆境,包括贫困和物质匮乏、家庭成员去世、面临重病威胁,以及父母离婚等家庭变故,会增加包括癌症在内的成年早亡的风险。

重大生活事件,主要指亲人离世、失恋、离婚、事业、犯罪等对一个人影响较大、持续时间较长的事件。其中,亲人离世与癌症的发生关系最为密切,由此引发的抑郁、绝望和难以宣泄的悲观情绪,常常是诱发癌症的重要因素。

致癌性格,美国著名内科专家弗雷德曼教授通过长期的临床观察,将人的性格分为 A、B、C、D 四型,其中 D 型又被称为致癌性格。D 型性格的人往往会体验到更多的不愉快,包括忧伤、焦虑、紧张、压力和担心等。

坏情绪降低身体免疫能力。免疫功能除了抵抗病毒、微生物入侵,还包括清除发生癌变的细胞。焦虑、抑郁等不良情绪,以及致癌性格会使人体免疫相关细胞功能减退、部分神经系统功能失调。例如,神经系统功能失调使细胞生长更容易失控,突变,进而演变为不受控制的癌细胞;负责杀伤癌细胞的免疫 NK 细胞能力减弱,导致癌细胞存活几率上升等。

坏情绪造成神经、内分泌功能失调。内分泌系统在维持人体内环境平衡方面起重要作用。不良情绪会使体内一些激素如肾上腺素、前列腺素的生成和释放增加,对器官产生损伤,长期作用会造成机体损伤、修复功能紊乱,促进一些特定肿瘤(前列腺癌、乳腺癌等)的发生。

坏情绪容易使人养成一些不良的生活习惯,增加患癌风险。例如,焦虑抑郁或性格急躁的人,往往会借助酒精、烟草或者暴饮暴食来缓解情绪,而这些都是癌症的风险因素。

不良情绪对身体的其他影响

首都医科大学附属北京安定医院精神科主治医师刘军表示,胃肠道被认为是最能表达情绪的器官,心理上的点滴波动它们都能未卜先知。在所有的心身疾病中,胃肠疾病是排名第一位的,比如胃溃疡和十二指肠溃疡,全球约有 10% 的人一生中患过该病。很多人都有这样的经验:一遇到紧张焦虑的状况就会胃疼或腹泻,压力大的时候根本吃不下饭。

长期的不良情绪是形成高血压、冠心病、心律失常等疾病的重要原因。有许多患者存在着类似冠心病的症状,比如心悸、胸闷等,但是经过检查能够排除冠心病的诊断,或者心脏虽然有异常,但是病情并不严重,与表现出来的症状不相符。这些人多半是伴有焦虑或抑郁的情绪。“而本身如果确实有不舒服的症状,又会反过来加重这些情绪障碍。”

心理情绪因素与高血压病的关系则更为密切。我国心理学工作者对高血压病人进行的病因学研究表明,患者病前具有不良个性情绪者高达 74.5%。与心理因素有密切关系的疾病远不止以上几种,很多疾病都与心理因素有关,只是密切程度不同而已。

“累”是现如今人们常挂在嘴边的一句话。大家都认为疲劳是由于超负荷的体力或脑力劳动引起。但心理学家们经过长期研究后发现,适量的工作一般不会导致疲劳,特别是不会引起经休息后仍不能解除的疲劳。其实,疲劳与人的心理状态有关。不健康的心理情绪,尤其是忧虑、紧张、烦恼等都会导致疲劳。



五步调整不良情绪

情绪管理专家、国际教练联合会专业教练吴涛表示,长期不良情绪状态将产生很多健康隐患,如心血管疾病、胃肠道疾病甚至癌症等。吴涛给出情绪调整五步法:

- 1.认识情绪:清楚地判断自己的情绪状态;
- 2.管理情绪(反应):愤怒、伤心等情绪来临时,可以通过

深呼吸、喝一杯水、做一件能让自己高兴的事情等活动转移注意力,缓解情绪,让自己平静下来;

- 3.厘清问题,找到问题的根源;
- 4.找到问题的解决方案;
- 5.问题解决后,及时庆祝,鼓励自己,并在内心强化“情绪问题可以解决”这一理念。

五种饮品改善情绪

注意力不集中,喝杯热柠檬水。脱水易导致注意力分散。柠檬水中的活性物质有助身体分泌去甲肾上腺素,这是一种神经递质,有利于集中注意力。

压力大,喝杯牛奶甘菊茶。甘菊茶能缓解焦虑和烦躁,牛奶中的共轭亚油酸(CLA)可增加大脑血流量,抵消压力激素皮质醇的负面影响。将少量牛奶加热后倒入甘菊茶,再加少许蜂蜜,效果更佳。

情绪低落,喝杯酸奶。酸奶富含蛋白质,可提高改善情绪的神经递质水平。酸奶中还有大量益生菌,同样有助于改善情绪,对缓解抑郁有一定作用。

失眠,喝杯酸樱桃汁。入睡困难,不妨喝杯酸樱桃汁。研究发现,每天喝两次(每次一杯)可使每晚睡眠时间增加近 90 分钟。酸樱桃汁是褪黑激素和色氨酸的自然食物来源,两者都有益于调节人体睡眠,清醒节律。

疲劳,喝杯绿茶。绿茶中

含有茶氨酸,可增强人脑 α 波,促进精神放松。绿茶中的咖啡因和维生素 C 也有助提高大脑和全身肌肉运动效率。

特别提醒

每个人在经历重大负性事件后都会有一些焦虑、担心等负性情绪,这些是正常的,应接纳并允许自己有这些情绪,并适度宣泄情绪。面对压力,可以采取一些积极的应对措施,例如在稳定的居所、定时吃饭、按时休息。维持日常的生活和稳定的心理状态有助于减轻压力。稳定的心理状态可以通过一些稳定化技术来实现,比如深呼吸放松、音乐放松、冥想训练等。采取积极的应对方式还包括规律的生活,获取良好的社会支持,与信任的人如家人、朋友交流和沟通,做一些自己感兴趣或者能有愉悦感的事情。同时大家注意要避免消极应对,不要过量饮酒、吸烟、服用药物、熬夜,也不要过度工作和过多睡眠。

据人民网

冬至过后 进补注意这几点

12 月 21 日是冬至,古人对冬至的认识是:阴极之至,阳气始生,日南至,日短之至,日影长之至,故曰“冬至”。冬至是养生进补的大好时机。专家提醒,并不是所有人都需要进补,中医的治疗原则是“虚者补之”,体虚则补,不虚则正常饮食就可以了。

进补讲究多。专家称,主要是“补虚益损”,而虚又分气虚、血虚、阴虚和阳虚四种,各有不同的补法。市民应当分清补品的性能和适用范围,是否适合自己。服用补药还须注意脾胃运化功能,如脾胃虚弱、胃纳呆滞、胸脘满闷者,需要加入醒脾疏肝药物,如陈皮、砂仁、木香、神曲、谷芽之类,以健脾助运。

气虚:常有精神倦怠、语声低微、易出虚汗、舌淡苍白、脉虚无力等。气虚当益气,可选用黄芪、党参、山药、红参等。

血虚:常有面色萎黄、唇甲苍白、头晕心悸、健忘失眠、手足发麻、舌质淡、脉细无力等。血虚当补血,可选用鹿茸、当归、阿胶、枸杞、龙眼肉、红枣等。

阴虚:常有潮热盗汗、五心灼热、口燥咽干、干咳少痰、眼目干涩、舌红少苔等。阴虚当滋阴,可选用银耳、鳖甲、麦冬、沙参、玉竹等。

阳虚:常有面色苍白、四肢不温、纳少便溏、舌淡嫩、脉微细等。阳虚当壮阳,常可选用鹿茸、紫河车、蛤蚧、冬虫夏草、杜仲等药物。



注意:以上药材请咨询专业中医专家后针对自身体质施用。

据人民网

广告

认尸启事

卫立强,男性,2018年10月24日由衡阳市救助站救助送入衡阳市第二人民医院住院治疗,诊断为精神分裂症,2020年12月17日因病抢救无效死亡。请其家属或其他知情者速与医院联系(电话:3138015)。自登报之日起30天内无人认领,将按相关规定处理。

衡阳市第二人民医院
2020年12月22日

迁坟公告

因衡阳高新区蒸水南路、新光路项目建设用地需要,将对湘桂管理处水井塘组横塘山、书房皂山的坟墓进行迁移,请相关坟主于2021年1月8日之前迁移,逾期未迁按无主坟处理。

特此公告

联系电话:

水井塘组长 13762406230

湘桂管理处 13875653456

蒸水办事处 15074753549

征收办 18397436673

衡阳高新技术产业开发区
国有土地上房屋征收管理办公室
2020年12月24日