

健康驿站

别让坏情绪伤害你

有人说,在追求长寿的路上,疾病是最大的阻碍。其实很多人忽略了,情绪和心态也是决定健康程度的重要因素。

乐观者患慢性病的风险更低

哈佛大学学者在欧洲呼吸学会2020年国际大会上公布的一项研究表明,保持乐观积极心态可能是长寿的关键。

研究在8年中对7万名女性进行了调查,发现那些更乐观的人死于心脏病、癌症和中风等疾病的风险大大降低。

心态最积极乐观的女性,死于心脏病、卒中、癌症、感染、呼吸道疾病的概率分别降低38%、39%、16%、52%、38%。总的来说,心态最积极乐观的女性死于任何一种疾病的可能性要降低近30%。

坏情绪是这样伤害你的

好的心态和情绪能让人更健康,反之,消极情绪会引起一系列身体上的变化。心理学上把焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等情绪统称为负面情绪。

发表于《美国心脏病学期刊》上的一项研究发现,焦虑测试得分更高的人,患心脏病的概率高出正常人30%—40%。国际自然科学领域权威杂志《临床调查》刊登的一项研究发现,慢性压力会促进乳腺癌的发生。

临床上,许多消化道系统疾病、皮肤病、内分泌疾病等,与情绪、心理的关系也都非常密切。

如何应对5种坏情绪

生活中,每个人都不可避免地会与负面情绪“狭路相逢”,以下5种常见的坏情绪各有应对方法。

1. 焦虑。短暂的焦虑让我们意识到身边有“威胁”,对人的生存发展有益,但若长期处于焦虑状态,就会有损健康。

建议:有焦虑倾向的人,要养成规律的工作和生活作息,尽量减少不确定性,给自己建立“安定感”。

2. 悲伤。“丧失感”是悲伤的核心,面对悲伤若不懂宣泄,甚至强颜欢笑,更会加重痛苦。

建议:感到悲伤痛苦时,不要憋在心底,寻找途径合理宣泄,比如可以痛哭一场。哭虽然不能解决具体问题,但有助于释放悲伤情绪。

3. 孤独。一个人感到孤独时,大脑会分泌更多的压力激素皮质醇,这会引发抑郁,并对血压以及睡眠质量带来不利影响。

建议:对害怕与人打交道的人来说,可以尝试多与家人、朋友通电话或见面;也可以尝试参加公益活动,找到自信和充实感。

4. 嫉妒。嫉妒情绪会导致体内过量分泌压力激素,使肝脏血流淤滞,使胆汁生成紊乱失衡,从而引起解毒功能障碍、免疫力下降等。

建议:客观分析自己的优、劣势和喜好,能力后确立目标,发挥长处。

5. 愤怒。发怒2小时之后,心脏病发作的风险会升高8.5倍。愤怒还会减缓伤口愈合速度,诱发炎症,进而增大罹患糖尿病、关节炎和癌症的风险。

建议:对抗愤怒,关键是让激动的情绪“刹住车”。 (晨综)

今日聚焦

天气变冷,老人在澡堂洗浴谨防晕堂

□ 记者 张汉杰

随着天气逐渐变冷,喜欢去澡堂洗澡的市民多了起来。不过,老人去泡澡时需要特别小心。老人的身体素质一般较为虚弱,长时间泡澡,容易导致血管扩张,使脑部的供血量减少,容易发生昏厥。

天气变冷,老人澡堂洗澡险些出意外

前几天,因为下雨的缘故,气温骤降,家住市区五一路附近的王大爷,独自到家附近的澡堂洗浴。“室内很温暖,老人洗着洗着,全身松弛下来。又过了一会儿,老人感到气闷,头昏沉沉的,险些晕倒。”当日碰巧在此处洗澡的赵闯回忆说,当时多亏搓背师傅,及时搀着王大爷出去。王大爷躺在更衣室的床上,缓了好一会儿才清醒过来。

其实,较冷的天气,在浴室里出现晕堂并不少见。2015年11月,江苏一名80多岁的老人在洗澡时猝死。

据当地媒体报道,老人当天下午到浴室洗澡,与朋友聊了一会儿即进入浴池泡澡。下午2时左右,浴室工作人员巡视浴场时发现老人的状态不对劲,随后报警并打了急救电话,

但老人终因抢救无效死亡。派出所民警表示,这名老人平时身体状况还不错,发生这样的事情实在让人惋惜。

老人冷天洗澡,时间不宜超过30分钟

“所谓晕堂,其实是高温引起的体温调节中枢功能障碍及以水和电解质紊乱为特征的疾病。”市中医院养生堂专家徐征华表示,由于澡堂内温度高、湿度大、氧气少,人若长时间处于此环境中,容易造成周身血管扩张,血液大量集中到体表,脑部的血液供应量相对减少,从而会产生一过性脑缺血、缺氧,继而头晕眼花、心慌气急等症状,严重者会晕倒。老人尤其容易出现这些症状。

那么,怎样预防晕堂呢?徐征华建议,在洗澡时,老人、体弱者应保持精神轻松,不要有紧迫感。进入浴室后,应适应5—10分钟,再去洗浴。若想在浴池泡澡,那么最好进入浴池前先在温池洗浴,然后再过渡到热池。入水要缓慢,先从下肢开始,循序渐进,切不可一下子把身体全都泡到热水中。洗澡的动作也不要太用力,不可在池中浸泡过久。

心血管病患者冬天最好洗淋浴,不要去公共浴室泡澡。若泡澡,那么

时间不宜过长,以不超过30分钟为宜,水温也不要过高,应保持在32℃—35℃。病患在家中洗澡时,家人应不时在外呼唤。

洗澡时出现晕堂,应及时采取急救措施

洗澡是日常生活中必须做的事,但是很多人不知道洗澡时也有很多禁忌与注意事项,稍有不慎,很可能洗出一身病。特别是老人,由于重要脏器随着年龄的增长发生了变化,在洗澡这样的日常小事上,稍微不注意,就有可能影响身体健康,甚至发生意外。

“如果不慎发生晕堂或发现身边有人洗澡时晕倒,千万不要恐慌,应立即将其扶到通风处透气并让其躺下。晕堂的人喝一杯热水后,头晕、胸闷的症状就会慢慢缓解。”徐征华说,如果晕堂者情况较重,那么将其平卧,并用衣服等把其腿部垫高。待其症状稍微好转后,把窗户打开通风,用冷毛巾从其颜面擦拭到其脚趾。症状若仍没有缓解,那么要尽快将其送到医院就诊。值得注意的是,不管是年轻人还是老人,都不要在经过饱、过饥、过度疲劳和紧张时洗澡,血压过高时也不宜洗澡。

热点话题

血压升高,会降低认知能力

很多人觉得血压稍微高一点儿,无须在意,对身体也不会有太大影响。但最近牛津大学的一项研究发现,血压轻度升高会影响大脑结构,降低认知能力。

血压轻度升高,会让人变“傻”

一项来自英国牛津大学的研究证实,高血压和糖尿病会像温水煮青蛙一样以微妙的方式影响大脑,而且这种影响在中年时就已经显现。

研究人员发现高血压和糖尿病严重损害了大脑的认知功能,特别是对思维速度和短期记忆的表现,血压升高,思维速度和记忆力就会变差。

亚洲人的高血压有5个特点

由日本自治医科大学荻尾七臣教授、上海交通大学医学院附属瑞金医院王继光教授、中国医学科学院阜外医院张宇清教授等来自13个国家和地区的专家组成的专家组发布的首个“亚洲动态血压监测专家共识”指出,亚洲高血压患者有其独特表现:1. 中风更常见;2. 引发疾病的风险更高;3. 对盐较敏感;4. 肥胖因素影响不同;5. 隐匿性高血压更常见。

此外,亚洲人冬季血压值较高。比如,日本心脑血管疾病发病率会在冬季增加,中国急性冠状动脉综合征更易在冬季出现。



资料图片

治疗建议和预防措施

1. 减盐。对控制血压尤为重要,盐摄入量过高会增加高血压、心脑血管疾病及肾脏疾病的风险。对于口味较重者,可尝试阶段性减盐,即每月或每年减少5%的盐摄入量。

2. 控制体重。超重、肥胖是升高血压和引起心脑血管病最危险的因素之一。研究发现,体重每减轻10公斤,血压就会降低5—10毫米汞柱,高血压患者控制好体重就能更好地控制血压,同时降低糖尿病和心脑血管

病的发生危险。

3. 遵医嘱调整药物。应根据亚洲人的发病特点选择降压药。药物调整要由专业医生经过评估来进行,患者切勿擅自调整用药。

4. 做血压监测日记。每日早晚各测量两三次,间隔1分钟,取平均值,连续坚持测量至少3—6天。

记录的内容应包括:测量日期与时间、收缩压、舒张压及脉搏,如果血压计提供了平均压或脉搏压,也应一并记录。

(晨综)