

情绪器官不只有胃 一次生气全身受“牵连”

“气到胃疼”确实存在

“一吵架就胃疼,甚至想吐。”近日,胡女士(化姓)有些食欲不振,来到南京市妇幼保健院就诊,一番诉说后,中医科主任中医师侯莉莉发现,胡女士的症状可能和情绪有关,把脉问诊后,她发现胡女士的胃疼是肝郁气滞导致。

负面情绪和胃疼之间有着什么样的关联?现代医学发现,气到胃疼可能是由消化系统疾病、精神因素和胃肠功能紊乱等原因引起的。胃疼是胃黏膜受到刺激的表现,消化系统疾病如胃炎、胃溃疡等会引起胃黏膜受到刺激,胃肠道蠕动紊乱也会导致胃肠道排空减缓,胃酸分泌增多,此时生气会导致胃肠道运动加快,使胃酸分泌增加,刺激胃黏膜,加剧胃疼程度。生气会导致交感神经兴奋,加重胃肠道蠕动紊乱,从而加剧胃疼。

侯莉莉介绍,从中医的五行生克关系来看,木克土,肝属木,脾属土,当脾气虚弱,或肝气郁滞,则会出现脾胃消化功能受损的病理情况。肝主疏泄,可调节脾胃之气的升降、调畅情志等,当情志不畅则肝郁气滞。过度生气和愤怒时,气不顺畅而侵犯脾胃,使得脾气和胃气无法升降,从而紊乱脾胃消化功能,造成胃痛、胃胀、反酸和呕吐、食欲下降、嗝气等。另外,女性以肝为用,压力大时如果不能有效疏导,更容易出现情绪问题,除了会导致脾胃出现消化系统症状外,还可能会出现现叹气、失眠、月经不调等其他问题。

她提醒,生气后不要暴饮暴食,不要吃大量含糖高的食物,避免辛辣、刺激性食物,如烟酒、浓茶、咖啡等。建议以清淡、易消化饮食为主,细嚼慢咽,饭后要注意适量运动,有助于食物的消化和吸收。

更年期遇上家庭变故,乳腺癌也来了

前段时间,50多岁的李女士(化姓),忽然觉得乳房胀痛,本以为是更年期的正常表现,但是一个多星期过去了,疼痛非但没有缓解反而越发严重。到东南大学附属中大医院检查发现,右侧乳房有一钙化,经过进一步检查,竟确诊为乳腺癌。

该院乳腺病诊治中心主任刘万花在问诊中得知,其实李女士之前就摸到乳房内的肿块,但并未引起注意。后来,李女士家中遭遇变故,整个人情绪一下跌到谷底,整日郁郁寡欢,最后症状加重才来就诊。

刘万花介绍,在接诊过程中发现,有些患者在就诊前一段时间,遭遇家中变故、离婚、家中亲人去世、股票失利等事件,心情波动巨大,致使影响睡眠,内分泌系统失衡,加速病变发展,乳腺癌接踵而至。同时女性性格也是一个关键的因素,过于内向、凡事闷在心里的女性,或者脾气过于急躁、易怒的女性也同样会干扰到内分泌系统,增加患乳腺癌的概率。

她提醒,乳腺癌是可以预防的,早发现早治疗。女性怀孕前进行B超检查,排查乳腺疾病,以免怀孕激发乳腺疾病的发展。同时有乳腺病家族史、乳腺癌高风险职业等要定期检查。平时在家也要学会自查,区分乳腺增生和乳腺癌包块。特别是对于乳腺腺体多的女性,一般乳房柔软脂肪较多的,腺体较少,而乳房相对较硬,则腺体较多,应格外关注乳腺健康。

压力过大,甲状腺结节伴随多年

“我们在给教师群体做体检时,发现30名教师里20人有甲状腺结节,其中一半以上是女教师。”东南大学附属中大医院超声医学科副主任医师胡中倩

告诉记者。36岁的李老师(化姓),患有甲状腺结节多年,脖子明显有凸起,超声提示结节大小约6厘米。但是因为手术焦虑,又怕手术耽误学生的课业,她一直拖着没有接受手术切除治疗。

胡中倩和李老师充分沟通后,决定为其进行微创消融精准消除甲状腺内的结节。这样既可通过微创方式消除结节,又可以保护甲状腺本身功能不受影响,手术微创,针眼伤口,第二天伤口就可愈合,也不影响正常工作。

胡中倩介绍,甲状腺为人体重要的内分泌系统靶器官,通常情况下,引起内分泌紊乱的因素均可能造成甲状腺功能变化,刺激甲状腺出现增生,容易出现甲状腺结节。然而甲状腺是情绪的“映照”,如果平时生活、工作压力过大,情绪烦躁、易怒,则有可能造成内分泌出现变化,容易患甲状腺结节。教师课时任务重,讲课说话太多,有时容易厌烦发脾气。

如何预防结节增长?胡中倩表示,要从源头上切断问题,在日常生活中,需要学会宣泄自己的情绪,减轻思想的压力,注意保护自己的甲状腺,定期进行甲状腺超声检查。还要避免过度劳累,过度劳累会导致内分泌系统的失调,降低人体免疫力,使甲状腺容易发生病变。因此要劳逸结合,保持健康的生活与工作方式。

悲痛情绪下,好心脏也有坏表现

电视剧中常常会上演这样一幕——悲痛万分的主角突然捂住胸口,倒地不醒。心情真的会影响心脏?东南大学附属中大医院心血管内科主任医师戴启明表示,心情和心脏,双心“形影相随”,悲伤、激动的情绪,也许会引起心脏病暴发,因此建议有心脏病的患者注意保持平稳情绪。

在医院,有些患者突发心梗,也是因为受到家里矛盾的刺激,或是亲人离世等悲伤的情绪所致。这些患者大多本身就有“三高”,或者是有冠心病史,受到刺激后,会出现胸闷胸口阵阵疼痛等症状。戴启明进一步解释,当人受到外界刺激时,如听到噩耗、遭遇强烈的情感打击、巨大的恐惧等重大精神创伤后,交感神经系统一下子达到极度,则会导致心脏负担过大,心率增快,甚至产生心律失常。情绪创伤越大,心脏可能损伤越大,导致意外心脏事件发生的概率也随之增大。如不及时送往医院,或者是病发时现场没有人会心肺复苏,有些场所也不配备除颤仪,这时可能因为心律失常,引发呼吸骤停、猝死。

不良情绪一方面可能诱发心脏病突发,另外心理应激还会诱发心碎综合征。人在受刺激后,会出现胸痛、胸闷等心绞痛的症状,但冠状动脉造影正常,心情引发心脏受伤只是假象,这就是“心碎综合征”的特征。通常情况下,“心碎综合征”并不会对心脏造成多大的伤害影响,即使发病时心脏出现增大的现象,但只是暂时的,治愈之后,心脏也会渐渐恢复正常。但是如果忽视检查,容易被误诊。若不合理治疗,“心碎综合征”也会诱发心律失常。

“忍一时乳腺增生,退一步甲状腺结节,说一句气到胃疼,骂一句心肌梗塞……”近日,网络上一段调侃精神内耗的内容,引起了许多人的共鸣。其实每个人的身体里,都有一张情绪的“地图”,每一次生气,都会对身体的多个器官带来“攻击”。现代快报记者采访了多个科室的专家,聊一聊“情绪攻击”。专家团表示,坏情绪会引起多种疾病的发生,甚至加速疾病发展,引发严重后果。

通讯员 刘敏 史月
现代快报+记者 梅书华

