心身疾病的诱因及预防

●肖惠萍

心身疾病亦称心理生理疾病，是一组与心理和行为因素关系密切的躯体疾病。其中主要包括原发性高血压、冠心病、糠尿病、消化性溃病、支气管哮喘以及溃疡性结肠炎、神经性皮炎、类风湿性关节炎、甲状腺机能亢进等。社会心理因素在这些疾病的发生、发展、治病和预后中，有较其它疾病更为重要的作用。近年来心身疾病的患病率有迅速增加的趋势，调查表明，在综合医院门诊病人中，心身疾病占1／3以上，因此，心理社会因素对健康的重要性，越来越受到人们的重视。

社会心理应激因素包括的内容和范围较广，这些有害刺激会导致各种不良情绪反应，如焦虑、紧张、郁闷、压抑、沮丧、愤怒等。此外，应激因素造成的后果，还与个人的性格特点、应变能力及应激因素轻重程度，突发性等有密切关系。

心理因素从三个方面影响躯体疾病：(1)心理因素与躯体疾病的发生、发展、康复及预后有较为直接的联系；(2)心理因素导致对疾病的治疗难以进行，如患者表现为不合作，不遵医嘱等；(3)心理因素还常导致病人不愿承认及矫正可能引进或加重躯体疾病的危险因素，如吸烟、不良饮食习惯等。

导致心身疾病的因素，主要有以下三方面：(1)个体生理素质存在对某种疾病的易罹患性。尽管精神刺激是多种多样的，但反应则根据个体而定，如有些人以心理等反应为主，另些人则以胃肠反应为主。(2)个体特征和行为方式的关系。研究发现，具有积极进取、争强好胜、急躁、安排任务过多的所谓A型性格的人，容易患冠心病及发生心血管意外；不良生活方式如嗜烟、过食等，与心血管病及肿瘤等躯体疾病的发生有密切关系。(3)社会心理刺激因素，如经历过多的负性事件，缺乏有效的家庭与社会支持，人际关系障碍等，都对躯体疾病的发生、发展有较大的影响。

研究表明，社会心理因素作用于人的大脑以后，需通过一定的生理中介机制，然后再作用于靶器官、靶系统产生生理和病理变化，中介机制主要有以下三个系统：(1)神经系统。当情绪改变时，可通过神经系统影响各器官的活动。如紧张情绪可导致神经功能失调，出现交感神经系统功能亢进，致使心律加快，血压升高，出现肠胃功能紊乱、头痛及腰背酸痛等症状。(2)代谢内分泌系统。如在精神应激下，可导致体内各种激素平衡失调，使各种代谢过程都受到影响，从而产生相应的躯体疾病。(3)免疫系统。社会心理不良刺激对特异性或非特异性免疫均有不利影响。如应激状态下类固醇增加，后者可抑制巨噬细胞，影响T淋巴细胞功能，产生过敏性或自身免疫性疾病。不过，这三种中介机制是相互关联的，是由中枢神经系统指挥与协调，在发生生理变化时互相影响。

怎样才能预防及减少心身疾病的发生呢？笔者认为应采取以下对策：

1、开展心理健康教育，培育健全人格。心理健康教育应动员全社会参与，幼儿园、学校、家庭应从儿童时期就应开始进行。

2、培养建立健康行为，矫正不良行为。不健康的生活方式如吸烟、酗酒，不良进食习惯等，会使心身疾病发病率明显增多，因此需要采取心理社会干预措施转变人们的态度和行为。

3、完善社会支持保障系统，增强应对能力，会使心身疾病发病率明显降低。

4、发展心理卫生服务，开展心理咨询和危机干预，包括热线电话咨询等。经验与实践证明，此项措施能有效地缓和心理应激反应，改善患者应对能力，减轻痛苦，克服危机，对心身疾病的预防和治疗都有重要意义。

5、识别高危人群，及时处置危险因素。如双亲患高血压、冠心病，或A型性格的人，应作为高血压、冠心病的重点预防对策。

6、认识到行为治疗（如提倡戒烟、适当减肥，增强体力活动，开展太极拳、气功等）的实施以及精神药物（抗焦虑和抗忧郁药物）的应用，对预防和治疗心身疾病有重要作用和意义。

季节变化对人体健康的影响

★和娇

季节交替之际，天气变化较大，对人体健康会有怎样的影响呢？生活在被大气包围着的地球上的一切生物，每时每刻都要受到大气变化的影响。人们通过皮肤、呼吸、感觉系统等来感受气象要素的变化，人体不同部位的感受器官可接受不同的气象要素刺激。

气候对人的健康和情绪有不可忽视的影响，我们知道气候对某些疾病是有影响的，如关节炎、心脏病。因此，人们应该掌握这些规律，发挥主观能动性，在心情烦躁时注意克制，有病的人要注意防护。在湿气重的日子里，有较多的人会有忧郁的情绪；阴天和下雨前的低气压会使学龄儿童坐立不安，大气压的变化会引起许多健康问题。当大气压发生变化时，人体内的腔窝扩大，如：气压下降会使窦发生毛病，产生窦炎和窦膨胀；气压升高对人关节有很大影响；气压降低还会使人焦躁不安。极冷极热气候对心脏病人的影响：极度的温度，尤其是非常寒冷的天气会使人的心血管系统负担过重，冬季里死于心脏病的人会比其它季节要多。因为气温非常低时，血液从皮肤流入体内，心脏要用力拍压血液以保持身体温暖，所以，寒冷的气候下某些费力的活动会增加心脏的负担。心脏病人死亡高峰是在夏天，暑热使心脏跳动加剧，排汗增加，并使血压升高。极冷和极热的气候会使人的免疫系统负担过重，从而削弱人体的抵抗力。热天会使人极容易染上疟疾之类的传染病。感冒和呼吸道感染在冬天很常见，这是因为低温消弱了人体的抵抗力。

少数人对气候特别敏感，这些人对环境问题如噪音的污染也是敏感的。比较起来，老年人比年轻人对气候更为敏感，这是因为年纪大的人心血管系统衰弱。体重也一样，体胖的人在热天觉得很不好过，但体瘦的人在冷天也觉得够呛。在实验中，男人和女人对气候的反应几乎一样。

总之，大气变化可引起人体一系列的生理反应，导致或诱发各种疾病，使慢性病病情加剧和恶化，影响着人们的身体健康。因此，在时下季节当中，广大市民们更应随大气变化增减衣服，注意护肤，以防患于未然。

人类生活或工农业生产排出的氨、二氧化硫、一氧化碳、氮化物与氟化物等有害气体可改变原有空气的组成，造成全球气候变化，破坏生态平衡。大气环境和人类生存密切相关，大气环境的每一个因素几乎都可影响到人类，所以我们要爱护自然，为子孙后代留下一个优美的环境。

注意无痛性心肌梗塞

◎程菊珍

众所周知，急性心肌梗塞是冠心病最严重的临床表现之一，病情急骤凶险，预后不良，需要尽早明确诊断以进行抢救，这是降低病死率的关键。通常，急性心肌梗塞是有其特征性的临床表现的，足以引起人们的警惕，如剧烈的胸痛、憋闷，休息和含服硝酸甘油无效，伴大汗淋漓，面色苍白等。然而老年人的心肌梗死则不尽然，各种症候多不典型，大约50％的患者缺乏明确的胸痛，甚至根本不痛，医学上称为无痛性心肌梗塞。之所以出现这种情况，是因为老年人心脏的神经纤维多有退行性改变，同时，大脑皮层对痛觉的感受力明显降低，因而造成痛觉的丧失或缺如。此外，老年人心肌梗塞的并发症，夹杂症较多，常会遮掩或加重心肌梗塞的病情。因此，老年患者前来就医的首要症状往往形形色色，必须细致鉴别，才能避免漏诊或误诊。

老年人心肌梗塞症状不典型者一般有下述几种类型：

（一）心功能不全型：患者突然出现喘憋，心悸，气急，胸闷，呼吸困难，不能平卧或呈端坐呼吸，大汗淋漓，脉搏细速，口唇紫绀，咯吐多量白色或粉红色泡沫状痰，甚至伴有极度的烦燥不安或窒息感等。这些提示左心衰竭的症状，如无其它明确的病因可以解释，则表明心肌梗塞的范围较为广泛，以致于心肌收缩力急剧下降，泵血功能明显受损。

（二）休克型：患者原因不明而发生血压迅即降低，神志淡漠甚至恍惚，脸色苍白，冷汗，四肢湿凉，尿量减少，脉搏微弱，血压下降，收缩压常在80毫米汞柱以下，脉压差可小于20毫米汞柱。这主要是因为广泛的心肌纤维缺血坏死，心功能急剧下降，不能有效地维持血液循环，射血量大为减少所致。

（三）颅神经障碍型：病人以心源性脑缺血为突出表现，如意识障碍，或突然晕厥，严重者可伴有肢体抽搐，二便失禁、偏瘫等，甚或发生猝死。之所以发生这些现象是由于心肌细胞坏死后导致心电不稳定，产生恶性心律紊乱所造成的。

（四）胃肠型：这型患者常缺少心血管系统的表现，促使其就医的原因是腹胀、腹痛、恶心、呕吐甚至腹泻等消化系统的症状。但病人无进食生冷不洁食物的病史，采用阿托品、颠茄等药后也收效不大。这是当心肌纤维缺血坏死后引起了植物神经系统的功能失调，进而干扰了胃肠道活动的结果，很容易与急性胃肠炎或急腹症相混淆。

（五）异位疼痛型：本型病人疼痛的部位不是位于胸骨后或心前区等典型区域，而是放射到人体的其它地方，如表现为咽喉痛、牙床痛、颈项酸疼发紧等。因此，素有冠心病史的老人，一旦发生了上至牙床、下至腹部这个范围内难以控制的疼痛，尤其是原因不明或伴有胸憋，气喘，心悸等不适时，要警惕心肌梗塞的可能。

对于急性心肌梗塞的病人早期确诊、早期治疗是十分重要的。这就需要人们多了解一些医药卫生常识并在患病后及时就医。

关于健康的名言

1、只有身体好才能学习好、工作好，才能均衡地发展。——周恩来

2、早睡早起，使人健康、富有、明智。——富兰克林

3、预防胜于治疗。——狄更斯

4、有规律的生活原是健康与长寿的秘诀。——巴尔扎克

5、忧伤足以致命。——莎士比亚

6、健康不是身体状况的问题，而是精神状况的问题。——艾迪夫人

7、健康是人生第一财富。——爱默生

8、健康是这样一个东西，它使你感到现在是一年中最好的时光。——亚当斯

9、健康是最好的天赋，知足为最大的财富，信任为最佳的品德。——佚名

10、健全的精神，寓于健全的体格。——朱文奴

11、快乐首先在于有健康的身体。——柯蒂斯

12、快乐最利于健康。——爱迪生

13、午夜前一小时的睡眠等于午夜后睡三小时。——赫伯特

14、一个人无法不变老，但是他可以抵制衰老。——塞缪尔

15、疾病是可以感觉到的，但健康则完全不觉得。——富勒

16、好静不好动，眼花耳朵聋。——佚名

17、常用的刀不锈，常练的人不病。——佚名

18、常动则筋骨竦，气脉舒。——清·颜元《习斋言行录》

19、必须从年轻时期就打好基础，随时随地去锻炼身体。——徐特立

20、保持健康是做人的责任。——（荷兰）斯宾诺莎

不要轻易尝试野菜

◆和娇

野菜营养较丰富，含有人体必要的多种氨基酸、微量元素、食用纤维等，许多野菜中含有丰富的胡萝卜素和多种维生素，但并非所有的野菜都可以食用。贸然食用可能导致食物中毒，轻者腹痛、恶心、呕吐，重者可出现呼吸困难，心力衰竭、意识障碍，甚至死亡。因此专家提醒消费者，最好选食经过民间百年流传下来，经过食用证实无毒、健康的野菜，野菜食用前一定要用清水充分浸泡，彻底清洗，若要凉拌，必须先用开水烫后再食用。一般情况下采食的野菜，都是无毒或毒性很小，不会导致人中毒。一旦误采了有毒野菜，吃带毒的野菜后就会有头晕、头痛、恶心、腹痛和腹泻等明显的中毒症状。这时应立即停止食用这种毒野菜，进行急救治疗。

在此提醒各位市民，夏季吃野菜防中毒，首先要掌握了解山茅野菜的相关知识，把握好食用量，不轻易食用自己不了解、没有食用过的山茅野菜，也不到园边田头乱采摘野菜食用，即使是可食野菜，根据品种的不同，食用方法也不相同。一些季节性采摘的野菜，如黄花菜、蕨菜等，由于采摘时间短、数量多，可以用开水烫煮去毒后，晒成干菜长时间保存。吃野菜最起码要知道所食野菜有毒无毒，遇有不认识或难以辨别的野菜，切不可盲目采食。生长在路边的野菜，容易受到汽车废气和生活污水的污染，不宜采食。生长在化工厂河边或附近的野菜，因化工厂排放的废水中有毒物质含量较高，也不要采摘。野菜能吸附空气中的尘埃和固体悬浮物，再加上春季是虫卵复生的季节，因此，山茅野菜应彻底洗烫后再食用。

吃野菜不仅能尝个新鲜，其丰富的营养价值也非常有利健康。不过，卫生专家也指出，野菜多为寒凉性，脾胃虚弱者食用极易引起消化不良，甚至引发腹痛、腹泻等症状，即使是正常体质的人，也不宜多食野菜。另外，部分野菜还含有可导致过敏的物质，特殊体质的人食用后易引起过敏反应，轻者面部、颈部及四肢外侧等部位出现红斑、丘疹、瘙痒等症状，严重者可出现水疱、皮肤溃疡和糜烂。

“野菜虽好，不宜长期和大量食用，尝尝新鲜即可。”在食用山茅野菜前，尽量做到现买现吃，存放时间过久不但无鲜美的清香味，营养成分也会随之减少。然而，不同的山茅野菜，中毒的表现也不一样。一般野菜中毒症状较轻，以恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状为常见，也有出现如头痛、头晕等症状的。如果是野生植物中毒，一般洗胃、催吐还不能缓解症状，因为野生植物中有毒物质作用快，极易入血吸收。因此，一旦发现中毒者，应及时送往医院进行救治。最方便的可用肥皂或浓茶水洗胃，此法亦能同时除去已到肠内的毒物，起到洗肠的作用，在进行上述急救处理后，还应当对症治疗，服用解毒剂。最简便的可吃生鸡蛋清，生牛奶或用大蒜捣汁冲服。其主要作用是吸附或中和生物碱、重金属和酸类等毒物，以减轻野菜中的毒素对人体的伤害。

保持乐观平静的心态，有益于身心健康。 苗青 摄

吃药不当易吃成“药肝”

吃药也得肝病？也许大多数人都不了解，吃药是为了治病，但是如果不警惕药物的肝毒性，服药后出现乏力、恶心、呕吐、厌食、黄疸等症状，还持续用药的话，就有可能出现爆发性肝炎。专家提醒，抗结核药、降血脂药、抗生素、肿瘤化疗药、解热镇痛药、安眠药等均是临床上引起“药肝”的常见药物，应引起市民的重视。

1、药物性肝病上升至肝病第四位

近年来，肝病患者正在逐年递增，除乙肝等病毒性肝炎外，酒精肝、脂肪肝、药物性肝病的发病率也都在增加，其中“药肝”已经排在肝病的第四位。中山大学孙逸仙纪念医院内科副主任詹俊称，“药肝”患者数量占已经占到门诊量的近1/6。我国药物性肝病占住院黄疸患者5%，约占爆发性肝炎住院患者的10%。

那么，什么是药物肝呢？詹俊说，药物性肝病就是服用药物后引起肝损伤。肝脏是药物转化和代谢的“解毒工厂”，几乎所有的药物都要经过肝脏的代谢才排出体外，有些药物还要经过肝脏的分解有效成分才能发挥。

所以，肝脏是需要经久考验的一个解毒器官。“药肝”既可能是你按医嘱合理服药过程中发生的不良反应，也有可能是你没按药物的剂量、疗程服药而引起的肝损伤。这与用药的时间、个人的体质以及剂量有关。一般来说，剂量越大，肝损伤越严重。有些药物引起肝损害与用药持续时间有关，比如异烟肼（抗结核药）引起的肝损害多在用药3个月后发生。

2、六大类药物最易引起“药肝”

“是药三分毒”，是不是所有药物都能引起肝损伤呢？詹俊指出，在临床上发现，有六类药物最容易损伤肝脏引发“药物肝”，包括抗结核药、降血脂药、抗生素、肿瘤化疗药、解热镇痛药、安眠药等。

这几类药在各大市场药房大量销售，如果患者自己不按医嘱服药，随意增加剂量、延长疗程或不规范用药，都有可能让你出现严重不良反应，即肝损伤。

服用以上六种药物的患者，应该定期检查肝功能，仔细观察原有病症有无变化，自己是否在服药后出现新的状况，比如出现乏力、恶心、呕吐、厌食、黄疸、皮疹、发热、畏寒、胆红素和转氨酶升高等症状，如有这些不良反应，应立即停用可疑药物并尽快就诊，把近期用药史告诉医生，以便确定病因。

一般来说，发生了“药肝”，停用有可能引起药物性肝损伤的药物，大部分患者经保肝、护肝治疗后可以恢复。不过，仍有10%的比例为严重的肝损伤，发生肝衰竭的可能性较大。

3、中药保健品也会损伤肝脏

只是很多人都会以为中草药安全性高，不良反应少，可安心服用。事实上，并非所有中草药都是安全的，需要遵照医嘱服用，避免超过规定量和长期服用。更不可对民间偏方偏听偏信，以防止中毒。

“药肝”不单纯只是西药所致，一些化学品（涂料）、中药、保健品都可能引起肝损伤。在临床上，詹俊曾经遇到过一位“药肝”患者，他为防癌，特意购买了一种用红豆杉原木制成的茶具，每次往这个木杯子倒水，就发现水能变成红色。他以为既然紫杉醇（抗癌药物紫杉醇正是从红豆杉中提取）能抗癌，那么红豆杉一定就可以防癌，所以，一直就用这个喝水。殊不知，喝了一段时间后，便出现了肝损伤。

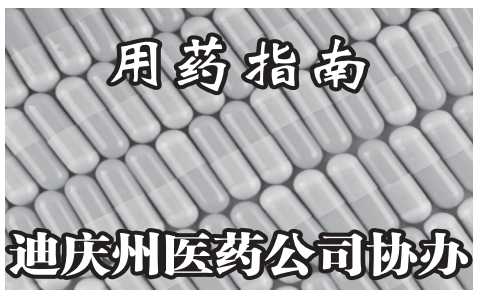
专家提醒，一定要慎用药物，并严格遵医嘱服药，不要自己随便买药服用（包括中药、草药、补药等），这也是避免药物性肝炎的最好方式之一。

哪些人容易得“药肝”？

1、老年人：一般老年人易发生药物肝毒性，主要原因是老年人肝细胞内微粒体酶系统的活性降低，对某些药物的代谢能力降低。而且，老年人常服用多种药物，药物彼此干扰。有些药物主要经肾排出，老年人的肾小球滤过作用常减退，肾排泄减少，可造成药物的血液浓度增高。

2、女性：特异性变态反应性引起的药物性肝损害多见于女性。

3、免疫紊乱的人群：抵抗力差的人也容易出现肝损伤。

4、曾经有过药物不良反应的人：有过药物不良反应，说明肝脏解毒能力有限，容易再次出现类似的问题，

5、原本有肝病的人群：肝硬化患者对许多药物的代谢能力已经降低，致使药物易蓄积在肝内，造成肝损害。