

『血管醫學臨床與研究』焦點新聞

- 100 年 7 月 2 日(六) 健康列車講座-血液腫瘤科鐘智淵醫師與中醫部羅倫謙主任主講，歡迎院內同工踴躍參加。

活動流程表(時間：14:30~16:30)

時間	主題內容	主講人
14:00~14:30	入場	
14:30~15:20	探究生活飲食奧秘-腫瘤與飲食 『絕境逢生，希望起飛』	鐘智淵醫師
15:20~15:40	健康操	
15:40~16:30	中醫談防癌保健	羅倫謙主任
16:30~	血管健康列車講座活動結束	

地點：彰化縣文化局 1 樓演講廳

研究室介紹

心血管疾病 V.S. 塑化劑

研究證實塑化劑是環境荷爾蒙，會干擾人類內分泌，引起生殖系統疾病，台灣研究團隊的報告更發現，塑化劑毒性還會危害心臟、肝臟和腎臟系統，特別是對心血管疾病危害的風險最高，可能導致心臟衰竭和心律不整。此相關研究刊登於 3 月《基因組學》期刊，利用生物資訊和毒理基因組學的方法，針對 16 種不同塑化劑進行分析，和暴露在這些塑化劑造成的基因、蛋白質毒性，造成人類疾病的影響。然而此研究在過去動物實驗中並未有效證實，學者指出可能因啮齒類動物一分鐘心跳有 300 到 600 下，心跳太快，很難發現其對心臟的影響效益。塑化劑可以代謝，但可能有一小部分被人體吸收，特別是小腸吸收後，毒性會更強，小部分塑化劑長期累積，就會危害人體，且不只影響這一代，還會透過基因遺傳，禍及下一代，民眾到醫院檢查時，也要針對心、肝、腎功能做檢查，而不只是看生殖、內分泌方面。建議有關單位針對心血管、洗腎等病患追蹤調查，以了解是否與塑化劑有關。

血管健康專欄

舒壓一下！

如何改變你的日常生活壓力並減少慢性血管疾病的風險

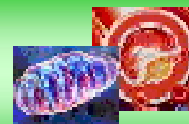
◎ 文 王俸鋼/精神科醫師

長期以來心臟血管疾病就常被認為與數種壓力相關的精神疾病有高度相關，包括焦慮、憂鬱等症狀。像急性冠心症的患者可能就要高達 50%會出現異常的焦慮，且其中有 25%的程度與精神科患者相當⁽¹⁾，而急性、慢性的壓力，也會因此提高心率不整、心肌梗塞的機會⁽²⁾；另外由於近幾年關於憂鬱症的研究變多，除了很多研究發現憂鬱的患者，會比其它人多出 1.5 到 3.5 倍的機會出現心肌梗塞的問題，也發現了心肌梗塞後的憂鬱會大幅提高患者在病發後 6 到 18 個月內的死亡率⁽³⁾。

現代精神醫學強調必需同時處理生物、心理、社會等三個方面的因素，才能夠全人整合的處理好相關症狀。在生物因素部份，及早發現並給予及時有效的治療，除了有賴患者及家屬早日發現並就醫之外，也需要相關科別與精神醫療緊密結合。而社會壓力的解決並非全然操之我，不管來自家庭、工作、經濟等，多數都不是個人能夠輕易改善的。因此社會、心理這兩方面常常合併在一起討論，因為很多外在壓力，往往要靠足夠的心理調適才能將心理社會因素對身體造成的負面影響減到最低。

通常當面對壓力時，適當的評估是良好因應的第一個步驟，R.S. Lazarus 和 S. Folkman (1984)將評估分為「初級評估」和「次級評估」。初級評估指的是在面對壓力時，個人對壓力的詮釋，這部份相當主觀，會因為特定的認知觀點而有不同，例如當見到老板臉色難看，有些人直覺閃出的念頭就是“慘了，今天不好過了”，但另一些人的想法可能就是“不知老板發生了什麼事，不知有沒有什麼可以去做的地方”...；而次級評估則是評估自己在面對壓力時，可以有哪些應付的方法，包括面對、逃避、壓抑...等。

而很多主觀壓力過大的人，常常會在初級評估的階段，就使用錯誤、扭曲的認知方式來面對問題，例如「過度反應」，像是和朋友有了一些誤會，就認定兩人友誼從此完蛋了；例如「以偏蓋全」，像是某些人討厭自己，或偶爾遇



到失敗，就認為“沒有人喜歡我”、“我完了、不可能成功”；例如「絕對論」，像是失戀了，就認定自己永遠也不會有愛情...等。

由於錯誤的初級評估，常常是反射動作般的出現，要完全禁止幾乎不太可能，心理上能調適的方法，是要適當的質疑自己的初級評估並做修正。主要的關鍵在憂鬱和焦慮傾向者，會在初級評估時落入特別負面、災難化且單一可能性的思考模式之中，所以質疑的方向，就落在“不會只有一種可能性”並重新理性的評估自己所面對的壓力，才能不陷錯誤的初級評估所帶來的心理壓力之中。

在經過適當的初級評估之後，通常就能接著以較有效能的方式來處理相關壓力，但在評估如何因應的次級評估上，C.L. Klienke(1998)建議可以系統化的考慮以下八種因應策略：

1.利用支持系統：其實支持系統比一般人所想的要寬廣，不僅限於親戚、朋友，其實連可以利用的社會資源、政府單位及醫療衛生單位，都是可以利用的對象。

2.問題導向的解決方式：將所面臨的問題以具體需要解決的方向以條列的方式做分析比較並下決定。

3.自我放鬆：光是生理上的自我放鬆技巧，就可以連帶讓壓力感減輕。

4.維持內在控制：外控者面對問題，多強調著眼在自己無法解決的外在事件上，而內控者則聚焦在自我能調整的項目上，高內控的人，較能面對壓力也會有比較高的成就。

5.鼓勵自己克服挑戰：面對壓力時可以選擇逃避，但通常面對問題後，往往會有更高的機會去解決並建立自信，因此用正向的角度來鼓勵自己面對並解決，可以提升壓力調適及成就。

6.發揮幽默感：以幽默的態度面對，除了能轉化壓力，也能沖淡負面認知所帶來的錯誤初級、次級評估。

7.做運動：單純的運動改善體能，就能提升壓力因應的能力。

8.設定小目標，勉勵自己達成：除了鼓勵自己面對挑戰，將目標分段並設定出較易達成的小目標，除了比較快見到成效、提升自信外，也會降低慢性壓力感。