

『血管醫學防治中心』焦點新聞

照過來~尚青ㄟ消息~報乎恁知~

- 血管醫學防治中心網站已掛載於彰基首頁-醫療中心選項中，歡迎各位同工點閱觀看。
- 99年4月3日(六)健康列車講座-神經內科莊介森醫師與鹿基分院營養組組長陳紋慧營養師主講，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	主題演講：認識疾病—冠心病、腦中風 『從心開始、多關心、就安心』	莊介森 醫師
15：20~15：40	短劇-我中風了嗎？	
15：40~16：30	副題演講：營養與飲食 護心通血路飲食	陳紋慧 營養師
16：30~	5/22(六)下次再見	

地點：彰化縣文化局 1 樓演講廳

血管健康專欄

情緒壓力真能導致冠狀動脈心臟病？

◎文/周少華 精神科醫師

情緒壓力如何導致冠狀動脈心臟問題？

研究發現，長期生活在重重壓力下的人們，容易開始抽菸和過量飲食，並且極少做運動，對心臟的正常運作，產生負面的影響。同時，嚴重的情緒壓力導致腎上腺素激增，使血液更容易凝固，而增加心臟病發作的危險。英國的調查顯示，長期的工作壓力導致慢性腎上腺素升高，這些變化將增加罹患心臟病的風險。研究報告也指出，A型性格的人（不耐煩等待、時間匆忙、關心他們的地位、競爭激烈、雄心勃勃、有困難放鬆）的人，血液中的腎上腺素、正腎上腺素，和膽固醇較B型性格的人（放鬆、隨和、普遍缺乏任何緊迫感）要來的高。這些生理反應，使得血液中脂肪酸含量增加，可能會導致脂肪物質堆積在動脈血管壁，造成動脈狹窄，降低了供應心臟的氧氣流量，造成冠狀動脈心臟病。

因此，科學家支持慢性情緒壓力可促使冠狀動脈疾病的發生。情緒壓力下的不健康行為反應，增加冠狀動脈疾病；腎上腺素激增等的生理反應，甚至會直接影響產生冠狀動脈疾病。

情緒壓力都是有害的嗎？

不是。據觀察多年，許多高工作壓力的管理人員似乎相當健康，他們似乎可以在高壓工作下蓬勃發展。

事實證明，人們經驗的情緒壓力的類型是很重要的。在比較個人的成果與不同類型的工作壓力時發現，人們較不能控制自己的工作場所的命運（例如：職員、秘書）時，表現遠不及他們的老闆（老闆，當然，往往有更多能控制自己的生活和他人的工作的機會）。缺少控制權，似乎是一種重要的情緒壓力。這種跡象似乎證實，如果能維持相當的控制權，工作相關的壓力可以令人振奮，而不是削弱精神。

可以做些什麼來調整情緒壓力？

相當多的證據指出，可能是個人，而不是壓力事件本身，是問題所在。如前面提到的，A型性格（時間敏感、急躁、慢性緊迫感、敵意傾向、有競爭力）的人，比B型性格（耐心、低調、非競爭性），有較高得到冠狀動脈疾病的風險。換句話說，給予同樣壓力的情況下，某些人的反應是失望和憤怒，腎上腺素因此激活，行為表現是和戰鬥或逃離模式；某些人的反應則是安詳應對。

通常，“避免壓力”的建議，是無用的。因為，要能避免所有的壓力，可能需要完全脫離社會，而我們不太可能這樣生活。“減輕壓力”，與“改變壓力的處理方式”，即“壓力管理”才是有效調整精神壓力的良方。壓力管理的有效方法，是檢視壓力來源，調整處理壓力的策略，注意自己的A型性格特徵，其他放鬆技巧包括：呼吸運動、伸展運動、瑜珈、冥想、和/或按摩。可以幾個方法合用，目的都在實現相同的目標-以削弱壓力下腎上腺素的過度激活反應。

美國杜克大學最近有一項研究報告指出，對冠狀動脈心臟病患者進行“壓力管理計畫”，包括加入戒菸計畫、減肥計畫、和控制血脂。結果這些病人有顯著減少心臟病發作的頻率。

我們的建議

“壓力管理技術”有助於減少冠狀動脈心臟病發作的危險，同時，運動與保持健康的生活型態，是極佳的減少慢性壓力的方法，運動與健康的生活作息（包括：優質的睡眠、均衡的營養、與適度的休閒活動），也能減輕心臟病發作的風險，並有助於控制肥胖。性格的調整，需要較長的時間，除了時時自我提醒，降低性格中的急切、敵意、與完美性，也可以尋求心理衛生專業人員協助，平衡自己的個性，實現人生目標，並減輕對心臟的危害。（本電子報內所有血管健康專欄皆摘自本中心血管醫學防治季刊。）