

将“心”比心： 心情好坏心脏知



越来越多的人将“emo”挂在嘴边,时常觉得“我颓废了”“我郁闷了”“我傻了”“我不开心了”……你可知道,坏情绪真的会引起身体不适。心力交瘁,也并不只是一个形容词,心理问题确实有可能引发心脏病。那么,哪些心理状况会引发心脏病,会导致猝死吗?怎样避免心理问题引发的心脏病?北京安贞医院心内双心医学中心主任刘梅颜就此进行了解读。

“心碎”真的会引发心脏病

谈了一场轰轰烈烈的恋爱,突然失恋了。在随后的两周之内,就发生了严重的心脏病。像这样因突然遭受情感打击而引发心脏病的年轻人,在安贞医院,每年大概要收治100例左右。

这种“心碎综合征”,医学上也称为应激性心脏损伤。

实际上,心碎引发的心脏病,在临床上很多见。刘梅颜曾参加过一个老年病人的金婚庆典,但在几年之后,夫妇中的一位去世,另一位在随后的48小时内也去世了。“后一位老人是急性心衰。这也是心碎综合征或者是应激心脏病中很重要的一种病例。”刘梅颜说,“一生气一着急心里头就难受,这种情况也要特别小心,可能已经发生了心理应激性心肌缺血。”

心理应激性心肌缺血,意味着部分心肌突然停止正常工作,导致心脏泵血不佳,此时血管还不存在堵塞的现象。“但对于这类心肌缺血不可放松警惕,因为它意味着在不远的将来,可能会突然发生心肌梗死。”刘梅颜说,心肌梗死意味着心脏某个供血动脉发生堵塞,导致部分心肌细胞缺血缺氧,甚至坏死的严重情况。

“精神压力和负面情绪还可能带来其他一系列心脏问题,比如突然的心房颤动、心率失常、心衰等等。”例如,这次新冠肺炎疫情来临后,刘梅颜和团队也清楚地看到很多人焦虑和不安定。具体表现在生物学的指标上,就是血压来回地波动。

“过去一片降压药,现在一片半或者两片都不管用,过去一片管心脏的药,现在来来回回老是心疼。”这也是情绪压力引发的心脏疾病。

为什么压力和情绪会引发心脏问题?刘梅颜解释说,早在两千多年前的春秋战国时期,我国医学巨著《黄帝内经》中就提出了“七情致病”的理论。书中提到,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪过于强烈或持续不断,超过了人体的生理和心理适应能力,可能导致脏腑气机紊乱、气血运行失调,最终诱发疾病。

“当人长期处于不安定、烦躁的情绪状态之下,他的内心便难以平静。”刘梅颜解释道,“例如有些老人家,每天待在家里容易东想西想。孩子下班回家前的十分钟就在门口等着,稍晚一

些回来,脑袋里就是各种各样的杂乱画面。这种不平静的内心就如同平静的水面起了波澜,心中所有的印象往往是扭曲的,这背后其实意味着神经内分泌的改变。”

根据近几年《中国心血管健康与疾病报告》数据显示,我国心血管病发病率持续增高,心血管病高居我国居民死因首位。大众所熟知的心血管病主要危险因素有高血压、高血脂、肥胖、吸烟等生物学因素,然而心理因素对于心血管病的影响也不容小觑。

在当今的快节奏社会中,每个人需要面对生活和工作中的诸多压力,难免会有负面情绪涌上心头,因此千万不能小看不良情绪对于身体健康的威胁。

“从影像学的角度来看,当人体处于静息状态,心脏的影像核磁显示正常;一旦生气发怒,心肌会出现广泛的缺血,血运和室壁运动的构想发生改变,我们称为应急性的缺血。”刘梅颜介绍道,“它的破坏性在于,直接摧毁了神经和心脏之间的链接。”

心理心脏医学评估 可助早预防早治疗

“我会不会得心脏病?会不会猝死?心脏病有什么症状?发作时该怎么办?如何避免突发事件导致发病?”当了解负面情绪与心脏病之间的关联,大家可能第一时间就会提出这些问题。

刘梅颜介绍说,目前,对于哪些人容易得心脏病,哪些人容易损伤,哪些人容易发生房颤,是可以从医学上开展评估的。这种评估分生物学指标和心理学指标,合起来就叫“双心”,又叫心理心脏病。

“其实我们可以从心电图上做一个有效的判断,从影像学上也可以做出清晰的判断。”刘梅颜说。

例如,让就诊者做运动平板测试,并对他进行心肌核素检查,即注射放射性元素,这些放射性元素很快被正常心肌细胞摄取,静息状态之下心脏是稳定的,那么放射性元素分布是均匀的,但可能一运动,心脏影像就会呈现出均匀的状态,这意味着心肌出现了缺血的情况,这样的人活动时就要特别小心,如果连续跑步,就容易发生急性的心肌梗死。

有的人,精神压力大就会

引发心肌缺血,对他们进行监测会发现,动动脑子,连续思考点什么事,就会出现心肌缺血。

“这就能够解释为什么有些人不怕干活,但不能生气,一生气就生病,而有些人说只要别让我干活,受多大委屈我都受得了。这是因为每个人体内的生物学抑制是不一样的。”

正因如此,根据不同的情况来做科学的处理,是非常重要的。“我们会根据患者不同的情况做科学的处理。基于血液中的多个生物学指标,可以做出系统的判断,建立早期的联系,做出及时的治疗和调整。”

实际上,随着科技的发展,已经可以在很早的阶段发现心脏出现的“小瑕疵”。

刘梅颜在临床中曾遇到这样一位患者,“有一天他来跟我说,刘医生我觉得我要不行了,我一着急就胸痛,之前已经住院4个月了,查不出来问题在哪!”刘梅颜回忆道。对于这个患者,刘梅颜的团队采用了最先进的光学纤维成像技术,将一个探头随着血流进入到心脏,进入到5级血管,看这个患者整个心脏的供血。

在探头下,刘梅颜看到这个患者冠状动脉虽然还完整,但让人很惊奇的是,他的血管内壁已经出现了断裂。“看到这种断裂,我们就知道非常危险,这就是他体内的一个‘定时炸弹’。”刘梅颜解释说,如果这样的断裂形成空腔随着肌肉的裂隙贯穿血管,就会形成血管夹层,如果溃散,就会发生急性的血栓,把血管堵住,这就是急性的心肌梗死。

“这个人非常危险。”刘梅颜说,但由于发现早,处理方法却并不复杂,“我们用小小的带膜支架放进去,把裂隙压平,用点药他就恢复健康,三天之后出院就没事了,到现在都非常好。”

因此,对于心脏疾病,关键的早期判断,能够帮助及早识别,及早治疗。

目前,从现代医学的角度来说,“单纯靠血管堵没堵,心电图有没有问题,判断是否是心脏病是非常初级的阶段。”刘梅颜说,“我们希望能够从基本的影像学、组织学指标,进入到分子学,能够在最早期发现生物学损伤的变化,因为只有早期我们才能够赢得时间,才能避免后续血管堵掉,避免后续心衰的发生,或者是避免后续恶性心律失常,甚至猝死。”

如何预防

避免情绪“地震” 是有效的“预防针”

对于这种心理状况引发的心理问题,是否能有效避免呢?

刘梅颜解释说,对于应激打击的承受能力存在着个体差异,并不是每个人都会因情绪变化引发心脏病。“有些人特别能扛事,他基本的调节神经递质类的物质基础水平很强。有些人特别爱着急,大事小事都爱较劲,较劲的结果就是破坏了神经递质的平衡。所以当应激打击来临的时候,可能一下子就受不了。”

刘梅颜及其团队在长期研究中发现,心理状态相对稳定的人,如果在同样患心脏病的条件下,他的预后就会好很多。越抑郁、越焦虑、越失眠的人,患心脏病的风险以及患心脏病后的预后不良概率会大很多。

正因如此,如果能从关注压力、关注一个人内在的情绪负荷开始,就可以提早防控这种跟心理应急相关的心肌缺血,或叫作精神压力导致的心肌缺血情况。

“从我们的专业来看,这些应激引发的心脏损伤,在临床上是可以预判的,也是可以预防的。”刘梅颜说:“预防心脏急症的第一条就是要避免过多的情绪压力。”

而且,避免这种早发或者是不该发生的心脏急症,要从关注真实的压力水平,关注真实的情绪负荷开始。“有人说我可以假装不着急,然而这并不意味着你内在的调控系统就正常。当你看上去很淡定很平静,但心里装着事,测血压呼呼往上走,测到的心跳加快,这可能预示着存在内源性心肌缺血的问题。”刘梅颜补充道。

实际上,尽管越来越多的人认识到,避免心理不健康,减少情绪压力对于预防心脏病非常重要,但总的来讲,这在我国仍是短板。

刘梅颜近两年专门做了关于科技工作者身心健康的一个调研,结果发现,我国科学家中,冠心病新发

生率在35%以上,高血压的发生率在56%。“哪怕是在年轻的科学家身上,也有超过35%的高血压患者。”刘梅颜说,其实这是一个非常重要的数据,说明即便在受教育程度较高的群体中,对于从心理到心脏,从睡眠到营养的重要性,都没有引起足够的重视。

“高血压以及心理问题带来的一系列损伤,作为一个导火索,会引爆一个人的全身风险,因此,我们更要再早一点注意到心脏病的预警。”刘梅颜说。

“社会和科技发展到现在,经过基因和其他检验指标的测算,一个人如果不得心梗,如果没有肿瘤,其实活到120岁是没什么问题的。那为什么有很多人活不到?可能是以下几个方面有所疏忽。”

刘梅颜表示,虽然有些老调重弹,还是希望大家能给予更多的重视。

她建议大家首先要关注自己的生物学硬指标,尤其是人过了50岁,要关注自己的胆固醇,低密度脂蛋白是不是在2.6以下,要关注自己的血压是不是在130/80以下,要关注自己的空腹血糖是不是在6.0以下。其次,每天30分钟的运动,哪怕身上只是微微地出汗也能起到作用。再者,保证食物色彩丰富,每天每种颜色都有摄入,达到均衡饮食的标准也很重要。

她特别强调,要避免情绪“地震”。避免精神压力带来应激性损伤,最好是刻意地保持内心的平静,从而保护自身的调节系统和神经转运系统。稳定的好心情、良好的生活态度是心血管病一剂有效的“预防针”。

“最昂贵的不是住房,不是吃食,不是交通,是健康。”刘梅颜说,“一旦人失去健康,只能躺在病床上,望着天花板,是无比痛苦的。人生最珍贵的是健康,对个人如此,对家庭是如此,对我们的国家亦如此。”

据《光明日报》