

2012年10月9日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/孙海潇
 TEL:0392-2189936
 E-mail:yjlxwb@163.com

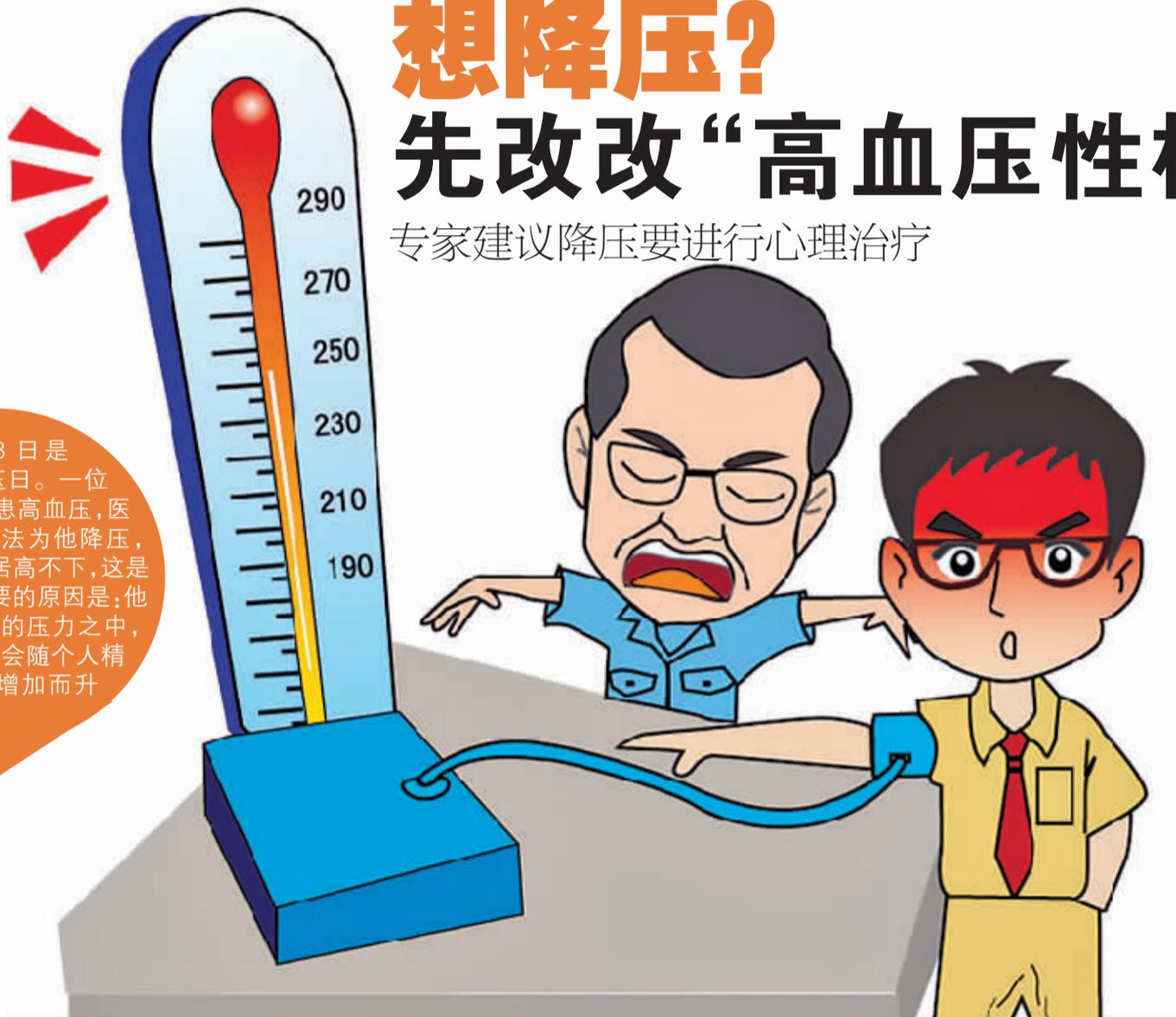
健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjlxwb@163.com
 统筹/徐舒帆

想降压? 先改改“高血压性格”

专家建议降压要进行心理治疗



10月8日是
 全国高血压日。一位
 50岁的老总患高血压,医
 生想了各种方法为他降压,
 但其血压始终居高不下,这
 是因为?很重要的原因是:他
 长期处于巨大的压力之中,
 而人的血压,会随个人精
 神压力的增加而升
 高。

1 中青年人多患心因性高血压

人的理想血压应始终小于120/80mmHg,当然低一些会更好。

当您的血压常处于120~140/80~90mmHg之间时,虽不能诊断为高血压,也无需药物治疗,但必须引起足够重视。世界权威的“弗雷明翰研究”早已揭示:无论任何年龄,收缩压从115mmHg开始,舒张压从75mmHg开始,伴随着血压升高,心脑血管疾病的发病率,会随之增加。

血压在哪些情况下会升高呢?常见的原因是“交感——肾上腺系统”活动性增高。在交感神经和肾上腺髓质激素的共同作用下,全身小动脉暂时性收缩,会引起血压增高。这就是心因性因素造成的高血压,中青年人血压升高多是如此。

有位45岁的先生,原本没有高血压,最近,他和单位的一位同事闹了点矛盾,碰巧自己的母亲与媳妇也时有争吵。他被搅得心神不宁,时常头

痛,睡得也不踏实。一周前,他突然头痛加剧,心慌得厉害,一测血压竟高达150/90mmHg,他赶紧吃降压药,但吃了几天,血压还是不稳定。这位先生患的就是心因性高血压。

有研究指出,人在暴怒、激动时,可使血压急剧升高30mmHg左右。当然,一次性地“怒发冲冠”,导致的短暂的血压升高,不算高血压病,因为任何原因引起的血压升高,机体都会启动代偿机制进行调控,让血压恢复正常。

但如果外界刺激引起了强烈的、反复的、长时间的精神紧张及情绪波动,导致大脑皮质功能紊乱,丧失了对皮下血管舒缩中枢的正常调节作用,使血管长时间处于收缩状态,引起全身小动脉痉挛,这样,您在情绪平复后,在休息或放松状态下,血压仍长期持续高于正常水平,那你就患上心因性高血压病了。

2 焦虑情绪启动了高血压机制

究竟哪些心因性因素容易引起高血压?

过度的精神压力。有位大四学生,他因学习和论文忙得焦头烂额。最近几天他发现,看书时间一长就头晕得厉害,甚至躺在床上都会产生眩晕的感觉,就诊后发现患上了高血压病。

调查发现,从事精神紧张度高的职业者,例如驾驶员、证券经纪人、售票员、会计、医生、公司职员以及新闻工作者等,其高血压病的发病率比正常人群要高得多。

心情不舒畅。有位白领最近总觉得心脏不适,去医院检查,心率和血压都不太正常。她觉得可能是最近公司老板太凶,使她身体出了问题。而英国心理学家的研究确实发现:在为自己不喜欢的老

板工作时,雇员血压会明显上升。临床医生也发现:不良的工作生活环境,比如事业受挫、家庭纠纷、人际矛盾等,都可能引起心理冲突,使自主神经系统调节功能失衡,引起血压升高。

重大事件。负面生活事件,如失去亲人、伤残、遭遇重大灾害等,都可导致患上高血压。日本大地震后,高血压和心肌梗死致死人数迅速增加。

情绪消沉。有位考生因平时成绩一般,到高三时,他十分绝望。从上高三下学期起,他常觉得头晕、头痛和没精神。

医生为他测量血压发现,血压经常会接近140/90mmHg的高界限!情绪消沉是与心血管疾病相关的最重要的因素之一。

3 A型人格的人易患高血压

高血压患者往往有着共同的“高血压性格”,即A型人格。

按照医学心理学的标准,性格可分为A型人格和B型人格。很多成功人士都是A型人格,特别是企业家,所以A型又叫企业家性格。

2006年1月21日,拥有数十亿元资产的上海中发电气(集团)有限公司董事长南民去世了,病因是与他37岁年龄极不相称的急性脑血栓。

南京有位四十来岁的厂长,上任伊始,力挽狂澜。一年后,企业果然扭亏为盈,他却因脑溢血住进了医院。

深圳一位34岁的经理,始终在为自己设立的一个个追求目标——上市公司、花园别墅等全力拼搏。然而,目标还没达

到,他却因急性心肌梗塞,猝死在深圳大酒店宴席厅了。

这三位企业家均患有高血压。研究发现,在冠心病和高血压病患者中,A型人格人群的比例接近80%!

A型人格为何易患高血压?原因是A型人格的人好胜心强、遇事急躁、比较自负、克制能力差、具有攻击倾向,常感到时间不够用而有很大的心理压力等。

这种性格,让他们持续处于高度紧张的状态下,压力及情绪激动,或愤怒、或焦躁,都会引起交感神经系统兴奋,促使升压激素分泌旺盛,让他们体内大部分血管处于“紧绷”状态,容易引起高血压。

而B型人格的人则是有耐性,与世无争,较少患高血压。

4 降压必须要有心理治疗

为何心因性血压难降?为何现在高血压人群中,血压控制在正常范围的只有5.8%?一个十分重要的原因是:缺少心理治疗。

高血压的心理治疗有:矫正A型人格行为、松弛疗法、支持性心理治疗、认知疗法、抗抑郁与抗焦虑药物等。

研究证实,经过系统训练后,A型人格的人中,75%的人“容易恼火、激动、发怒和不耐烦”的A型行为是可以转变的,矫正后,其猝死率降低了30%以上。

而这些训练也很简单,如针对“匆忙症”的训练:为避免冲动或匆忙作出反应,

可以让舌头在嘴里转20圈~30圈后再发言等;针对“好胜心过强”的训练:经常与孩子下棋或进行其他比赛,能够认输。

情绪引起高血压,最本质的问题是焦虑情绪让“交感——肾上腺系统”过度兴奋了,因此心理治疗必须要有松弛疗法。研究发现,运用肌肉放松训练、音乐治疗、气功等方法放松患者的紧张情绪,可有效降低血压。

因此当你面对困境,应学会掌控、接受现实,及早从不良心境中走出来。同时,合理安排工作和休息时间,做到有张有弛,避免承受过大压力。(据《扬子晚报》)