

伤心可能致死

压力和悲伤会重创心脏

“让人伤心死了!”这不再只是一句夸张的话,科学家发现,人们确实会由于压力和悲伤而使心脏受到重大创伤,这种现象被称为“心碎综合征”。研究表明,在爱人去世后的48小时内,心脏病发作的几率上升了10倍。

一种非典型心脏病

以往,医生揣测,病人突发心脏病完全有可能是由于不良的饮食以及动脉阻塞引起的。然而,科学家最近发现,丧亲之痛有可能触发一种非典型性心脏病——“心碎综合征”。

症状发生时,心脏的底部如气球般膨胀,以至心脏不再具有泵的作用——将血液输送到全身。富含氧气的血液由于无法到达身体的其他部位以及心脏本身,而引起呼吸困难、疼痛以及意识丧失。最后,患者会因大脑和全身缺氧而死亡。

这种症状完全有可能在一颗看似健康的心脏上发生,专家相信,任何有压力的经历,包括离婚、军事行动、中彩票都有可能引发该病。

肾上腺素的作用

伦敦皇家布朗普顿医院的心脏病专家、博士亚历山大·里昂认为“心碎综合征”可能和一种被称作“斗争还是逃避”的肾上腺激素有关,他的研究近期发表在《循环》杂志上。

身体有个自然保护机制,叫做“斗争还是逃避”反应,它使心跳加快、肌血增多、瞳孔放大……以此增大在危险面前(比如美洲豹的进攻)斗争胜利或成功逃跑的可能性。

但神经系统的这种反应对人是有负面作用的。这套自动神经系统利用肾上腺激素把信号发送到身体的各个部分,以便激活“斗争还是逃避”反应。但大量的肾上腺激素会损坏心脏、肺、肝和肾等器官。

“肾上腺素和其他激素如果处于低剂量或中等剂量对人体是有利的,

因为它们使心脏泵动得更快。但对于一些人来说,过高的肾上腺素对心脏是有毒性的。肾上腺素的释放可能来源于某些事件,丧亲之痛是一个典型的应激反应。但我也见过有人被老板炒鱿鱼或与爱人分手后有这些症状。”亚历山大·里昂博士说。

这种症状会因为一段时间内的严重压力以及突然的惊吓引发。它会导致左心室(心脏较低的心室,主要功能是将血液输送到身体其他部位)停止泵动。不过,引起症状的压力有时并不需要是负面的。“有人甚至因为赢了彩票而引发反应。”里昂说。

没被意识到的病

令人惊讶的是,大多数人在几周内会恢复正常并且没有长期影响。

“心脏很快就恢复到正常形状,就好像它被惊呆了,但是没有死,”里昂博士说,“通过成像技术的运用,我们在过去的10年内识别到了这种情况。”

在英国,有将近1/10患者心脏病发作是不明原因的,里昂博士认为,“心碎综合征”在其中占了很大一部分比例。“一些人在情绪紧张时感觉不很舒服,但却不寻求帮助。”伦敦南部圣乔治医院的心脏病专家理查德·博格尔警告说,有些人可能没有意识到自己患了“心碎综合征”。

美国梅奥诊所的心脏病专家阿比拉姆·普拉萨德教授则表示,生理上的压力同样会诱发症状,如进行大手术或者患上其他的重大疾病。

屠俊

以下行为会增加患心脏病的风险

■ 每天工作8小时以上

一项重要的研究称,每天工作时间超过8小时的人,患心脏病的风险可能会高达80%。

芬兰职业健康中心的研究人员对1958年的12项研究进行了分析,研究对象包括世界各地的2.2万人。研究结果显示,那些每天工作时间超过8小时的人,其心脏病发作的风

险会提高40%~80%。

同一研究小组在2009年已发现,长时间工作会增加日后患痴呆症的风险,其影响程度不亚于吸烟。研究人员推测,可能是因“暴露压力时间的延长”,导致饮食不正常,以及缺乏运动和休息所致。

曹淑芬

■ 盲目补钙

德国的一个营养研究项目表明,盲目补钙增加患心脏病风险。

他们对2.4万名35~64岁参试者单纯补充钙片、补充维生素及其他矿物质,还有饮食补钙等各方面进行为期11年的跟踪调查。结果显示,补充包括钙片等补剂的参试者,心脏病危险增加86%,而只服用钙片的参试者,心脏病危险增加1

倍。

过量服用钙片,尤其是女性,会导致血液中钙水平的“洪灾效应”,更会增加罹患心脏病的风险。选择自然饮食补钙,多食牛奶、乳酪、绿色蔬菜、大豆、小鱼干、发菜、芝麻等,才是更安全的。研究人员建议成人每天饮食补钙量为700毫克。

韩德承

■ 老年人进行髌、膝关节置换手术

发表在7月《内科医学档案》杂志上的一项新研究发现,80多岁的老年人在进行髌关节和膝关节手术后的6周内心脏病发作的几率明显上升:髌关节置换手术后,风险上升了25倍;膝关节置换后,风险上升了31倍。然而不足0.5%的人真正患心脏病。

“这项研究证实了全髌关节和膝关节置换手术后增加了心脏的风险。”荷兰乌特勒支大学的阿里夫博士说,这些副作用包括手术麻醉对心血管系统的

影响、血液流失、心律失常(心跳不规则)等。

这样的结果不能证明实行髌关节或膝关节置换手术可以引起心脏病。但如果有一天你考虑做髌关节或膝关节置换手术,那么,为心脏做一次认真评估会是个明智决定。或者,将接受该类手术的患者可以和医师讨论其心脏病历史,以便医生能决定他们在术中和术后是否需要额外的细心监护。

唐劲松 丁香园 屠俊



■ 喝含糖软饮

美国一项新研究显示,每天哪怕只喝1罐含糖软性饮料,无论是碳酸饮料还是果汁饮料,都会使心脏病发作几率升高20%。

美国哈佛大学公共卫生学院营养学系的劳伦斯·德科宁博士带领研究小组分析“健康专业跟踪研究”的数据。研究结果显示,与不喝含糖软饮的人相比,每天喝350毫升含糖软饮(通常1罐饮料为330毫升)的人,心脏病发作几率升高20%,每天喝2罐者升高42%,喝3罐者升高69%。

史文慧

■ 动脉硬化患者吃蛋黄

近日,加拿大一项新研究发现,对已经出现动脉硬化的患者而言,蛋黄吃得越多,血管受损就越严重,且过量吃蛋黄的危害相当于吸烟危害的2/3,并增加患心脏病的危险。

加拿大西安大略大学研究人员对平均年龄为61.5岁的1231名男女参试者的吃鸡蛋情况进行了研究。结果发现,40岁后颈动脉斑块面积都会增大,但常吸烟和吃蛋黄者会超过平均值。每周至少吃3个鸡蛋黄的参试者颈动脉斑块明显比每周最多只吃2个鸡蛋黄的人更严重。

研究负责人神经病学教授大卫·斯宾斯博士表示,由于蛋黄中有很高的胆固醇含量,过量摄入会增加颈动脉斑块的堆积,导致血流量减小,心血管危险增加。

唐劲 朱珠

■ 中年血压可预测未来心脏病风险

一项新的研究显示,人到中年,甚至刚长大成人时的血压增加或降低,可能会明显影响晚年心脏病发作和中风的风险。

芝加哥西北大学的研究人员通过对7项研究报告,共6万多人参与的数据进行分析后发现,到55岁时,血压正常者患心脏病或中风的风险相对较低(22%~41%);而同年龄层、有高血压的人,患心脏病或中风的风险相对较高(42%~69%)。

医学界通常把收缩压在140 mmHg以上,舒张压在90 mmHg以上称为高血压。维持血压低于120/80的人,其患心脏病和中风的风险最低,超过140/90者风险最高。

该研究表明,中年甚至更早一点维持血压正常是很重要的,可把中年血压正常看作是晚年心脏和血管健康的良好指标。而经常运动、维持健康体重、正确饮食以及药物治疗都有助于人们实现这一目标。

方留民

■ 长期月经不调患心脏病危险增加

哈佛大学研究发现,长期月经周期不规则的35岁女性,心脏病危险增加50%。一种原因是,不稳定的月经周期常与肥胖有关。月经周期紊乱也可能是多囊卵巢综合征的一大症状。

美国宾夕法尼亚大学妇产科专家阿努加·道格拉斯博士表示,女性30岁以上,如果频繁出现月经周期紊乱,一定要及时就医。为安全起见,多囊卵巢综合征患者最好每隔1年检查一次胆固醇和血糖水平。

陈希