

# 情绪过激可诱发心肌病 老年女性多防范



## 散步健身做眼操

老年人运动健身，务必选择适合自己的方式。我退休后，经常散步锻炼，有一套独创的“散步健身眼操”。

在我所居住的小区旁边有一座小山头，半山腰有一条石板铺成的环山小路，长度大约700米左右，需走800多步。我的具体做法是这样的：第一节起步时，昂首挺胸迈步甩臂，两眼同时最大限度地往左看，默记着走的步数，这样走50步，就改换第二节。走法不变，只是双眼改为尽最大限度地往右看，走50步，又改为第三节。走法同样不变，随着走动，两眼不停地往左看，再回到中间。走50步，再改为第四节，随着前行，两眼不停地向右看，再回到中间，走50步，随之改换为第五节。走法照样不变，两眼往左再往右（都要个人能承受的最大限度为好），走100步。这样，整套“散步健身眼操”就结束了。然后从头再来，循环往复，直到走完六圈环山小路。

退休以来，我一直坚持每天做“散步健身眼操”，运动后再进行整理活动，大约有半个多小时。

现在，我已八十有二，但眼不花，耳不聋，精神头儿十足，吃得香，睡得甜，20多年的糖尿病配合服药也控制得很好，血压、心脏也没出现什么毛病，这还得感谢自己常年坚持的“散步健身眼操”！

山东 宫锡进

84岁的邢老太牙疼犯了，吃药也不见好。迷信的老人找算命先生算了一卦，得知离“大去之日不远”，惊恐交加，当即出现胸痛、胸闷、心悸等不适，送医院后突发休克、心脏骤停，经抢救后被转送至湖南省人民医院心血管内科。心脏彩超显示，老人的心脏扩大，但冠脉造影却没有发现明显的血管堵塞。结合之前情况，医生诊断老人为“应激性心肌病”。

湖南省人民医院心血管内科副主任、主任医师潘宏伟介绍，应激性心肌病患者的心尖部呈气球样隆起、心底部运动增强、整体形态与捕章鱼的篓子相似。俗称“心碎综合征”“伤心综合征”。

应激性心肌病常常表现为左心室的一块心肌突然变薄，被血液冲击得像气球一样鼓起来，出现心功能下降。“这属于功能性疾病，一般没有器质性的改变。随着患者情绪逐渐平稳，一般2至4周就能恢复。”潘宏伟强调，如果对“心碎”处理不当，严重时可发生心脏骤停、呼吸停止，出现猝死。

潘宏伟介绍，应激性心肌病好发人群为绝经后女性，“这提示女性激素在其中起着重要作用”。相关数据表明：此病患者88.8%为女性，平均年龄58~77岁，其中伴有高血压的占43%，糖尿病11%，高脂血症25.4%，吸烟者23%。

此病多由精神、情绪或身体应激状态诱发。其病理机制是由儿茶酚胺诱导的心肌顿抑、多支冠状动脉或微血管痉挛所导致缺血性心肌顿抑、心肌炎等，症状主要为急性胸痛。

人在遭遇重大情感情应激事件和躯体应激事件时，交感神经就

会大量分泌儿茶酚胺、心肌肾上腺素等，导致心室收缩无力，出现心尖球形改变。这时心脏的跳动能力突然减弱，造成剧烈胸痛或呼吸困难等类似心脏病发的症状，这就是“心碎综合征”。

焦虑情绪为什么会引发心肌变薄？潘宏伟说，这主要是因为焦虑情绪会引起人体内激素改变，进而引发心肌的变异，同时局部血管痉挛又会加重症状。与真正的心脏病患者相比，这类患者心肌有恢复的可能性，预后也通常比真正心脏病患者要好。“心碎综合征”常见诱因有：

**情感情应激** 亲友、宠物死亡或受伤，公共演讲，剧烈争吵，法律诉讼，财产损失，车祸，聚会，获知坏消息。

**躯体应激** 手术、严重疾病、剧痛、全麻苏醒、滥用可卡因、负荷试验（如多巴胺负荷试验、运动核素检查）、甲亢等。

要提醒的是，焦虑障碍患者会出现胸闷、心痛、背痛等一系列症状，一些心脏病（比如冠心病）患者症状也类似，但两者频率不同。心绞痛的胸闷、胸痛常持续数分钟，心肌梗塞时胸痛持续数小时，心肌心包炎胸痛持续数天；而焦虑障碍患者的心脏相关症状往往轻微而持续。

詹春华

### ■助力养老

## 养老院莫忘“精神养老”

近年来，笔者走访了解发现：各级养老院硬件设施基本齐全，但涉及到软件建设方面，大都只有墙上挂着的制度和标语。当问及老人生活时，养老院仅仅介绍老人一周的菜谱，却很少介绍精神生活状况。大多数养老院图书室或娱乐室，无人引导或帮助老人；老人心理上的需求或心理问题，也缺少专职精神陪护。如此“重物质、轻精神”的现象亟待改进。

笔者认为养老院首先除了棋牌室、图书室之外，应增加诸如养生保健操、广场舞、放映室等，进一步加强养老院的文化建设，激发老人参与的积极性。可以组织中小学生定期到养老院开展活动。一方面传承敬老爱老精神，弘扬中华民族

传统美德；另一方面，老人在与孩子们的交流玩乐中，也能感受到身心愉悦。

其次，多方面地与老人家属沟通，让他们经常到养老院探望、参加活动；尤其是老人生日或节假日，可设立单间让老人与家人团聚。

再者，引进专业的医务护理人员或购买服务，帮助老人解决心理问题。对生活完全自理的老人，可根据老人的爱好，为其创造养花鸟、种菜等条件，让他们在“有事干”中享受乐趣。同时，主管部门对养老院精神养老方面应多一些考核，促进养老院高质量发展，把养老院办成受老人欢迎、家人放心的“精神养老”之地。

上海 郁建民

### ■养生感悟

## 学习袁枚的“放”字养生活法

清代养生学家袁枚，擅长养心。其要点就是一个“放”字。

### “放下”

袁枚特别喜欢与草根朋友交往，并总能从他们身上获得某些感悟。他有一句名诗：“苔花如米小，也学牡丹开。”以草根自居，同时又有“花开自在”的自信与真实。人生也当如此，何妨把自己看作不起眼的苔花，又何惧以最夺目的姿态盛开呢！

### “放平”

“不求药，不求仙，只求还我当初美少年。”袁枚每天早起后，到林中散步、打拳、舞剑，增进身心活力。晚间则登楼观星赏月，或是独步溪畔，以消一日疲劳。

他吟诗咏道：“悲喜适度胸若谷，健不借医药，乐不须管弦。”意思是积极地控制个人情绪，对别人则宽宏大量。故能心境泰然，大有益于养生。

无求便是安心法，不饱真为却病方。这是一副高挂于袁枚书斋中的楹联。袁枚一生高尚淡泊，这是一种崇高的境界。不会对身外之物大喜大悲，始终平和，保持一颗平常心。

### “放开”

袁枚热爱大自然。70岁还从安徽、江西，到广东、广西游了一大圈，一路寻幽访胜，踌躇满志，写下：“自觉山水胆足夸，年赴七十走天涯。公然一万三千里，听水听风笑到家。”80岁时仍然能徒步登山，步履稳健。他心情怡静，乐观无忧，使他享有82岁的高龄。

学习袁枚，悟透一个“放”字，着意于营造富有生机而又宽容宁和的养生之道。

重庆 成建清

### ■祖孙乐

## 得去幼儿园

我带小孙子去幼儿园报名，并把一个学期的费用交了。

第二天，小孙子哭着喊着竟不愿去。看着他不情愿的样子，我只得说：“那就不去了，钱也白交了！”

小孙子听了抹了一把眼泪说：“爷爷，得去幼儿园！”我问为啥？小孙子说：“你把钱都交了，不去能行吗？”

新疆 汪小弟