

# 减压事关六成疾病

年底，很多人忙着写总结、赶策划、冲业绩，工作压力很大，再加上购物、抢票、探亲访友等生活琐事，压力猛然来袭。压力太大对身心健康有诸多危害。近日，发表在美国《神经病学》杂志上的一项新研究又让压力“罪加一等”。研究发现，与工作压力较小的人相比，工作压力大的人发生脑卒中的危险较高，其健康危害不容小视。



## 护士和服务员压力大

南方医科大学南方医院心血管内科主任许顶立告诉笔者，这项研究一共包括六项关于工作压力和卒中风险的分析，超过13.8万人参与，随访时间3~17年不等。根据研究对象的加班情况、工作强度以及心理要求等，研究人员把他们分为四类：一是低要求、低约束的被动工作，如门卫、矿工及其他手工劳动者；二是低要求、高约束的低紧张度工作，如自然科学家和建筑师；三是高要求、低约束的高压力工作，如服务员或护士等服务业人员；四是高要求、高约束的主动工作，比如医生、教师及工程师等。

研究发现，工作压力小的行业一般心理要求较低，但对其控制力较高，以自然科学家和建筑师为代表；相反，工作压力大的行业一般心理要求较高，而对其控制力较低，以护士和服务员为代表。后者发生脑卒中的风险比前者高22%，发生缺血性卒中的风险高58%；工作压力大的女士发生卒中的可能性比压力较低的女士高33%。

许顶立表示，护士和服务员等工作人员所承受的压力比想象中大，值得社会关注。“他们的工作压力经常会瞬间增大。”比如，午餐时间，服务员被呼来喝去，忙得不可开交；患者出现突发情况，护士要第一时间赶去处理等，这种爆发型压力对健康十分不利。许顶立分析说，工作压力大的人常常睡眠、饮食不规律，生活中缺乏主动锻炼，再加上抽烟、喝酒等不良生活习惯的影响，卒中风险大大增加。而且工作压力还与代谢综合征、BMI(体质指数)增高、血糖代谢紊乱、高脂血症等已知卒中危险因素相关。

## 六成以上疾病与压力有关

压力大不仅容易引发脑卒中，它对身体的危害几乎是“全方位”的，堪比吸二手烟。美国哈佛商学院和斯坦福大学共同研究发现，工作要求高使员工被诊断出疾病的风险增加50%，工作与家庭有冲突，使健康出问题的风险增加90%，加班导致死亡风险增加20%。研究人员比较发现，压力大导致的健康风险和吸二手烟极为相似。不仅如此，美国哈里斯调查中心指出，人体60%~90%的疾病与压力有关。

**损伤记忆。**法国研究发现，长期生活在压力下会导致大脑前额叶皮层容量减小，进而损伤记忆和学习能力。

**胃肠变弱。**哈尔滨医科大学附属第四医院精神心理科主任张磊晶说，压力作用下，腹部肌肉会不自觉地持续紧缩造成腹痛。长期压力还与许多消化系统疾病相关，比如肠易激综合征、胃溃疡等。

**免疫力降低。**巴西研究发现，持续处于压力、焦虑状

态下，会降低免疫力，让人容易患病。

**容易痴呆。**瑞典研究发现，如果中年时期经历很多压力事件，以后患上认知障碍症的风险会很高。

**精子质量差。**张磊晶指出，高压生活会影响男性生殖系统的正常功能，时间长了可能降低精子质量，甚至引起阳痿。

**严重脱发。**加拿大西安大略大学研究发现，头发是压力水平的“晴雨表”，长期承担高压可能抑制头发的生长，出现严重脱发。

**皮肤生病。**张磊晶表示，粉刺等皮肤问题通常与激素失调有关，而压力正是造成激素紊乱的重要因素。长期压力大还会引起牛皮癣、麻疹以及各类皮炎。

## 订个新年减压计划

许顶立建议，日常工作压力较大的人群要从自身做起，调整生活方式，规律作息、多吃蔬果、定期运动。另外，单位也应定期安排出游、拓展训练等活动，帮员工减压。近日，《美国新闻和世界报道》刊文建议，新年里，大家不妨订个减压计划，有助于对抗年底和日常压力。在此基础上，两位专家进行了具体指导。

**做事要分轻重缓急。**生活中，很多人像无头苍蝇一样瞎忙，导致疲惫不堪、压力缠身。想要减压，人们必须认清一个事实：你不可能完成所有的事。所以，应把事情按轻重缓急排序，把精力尽可能多地放在重要的人和重要的事上。

**做好消费预算。**超额消费是压力增大的源头之一，特别在逢年过节期间，购物时一不留神，生活成本就会陡然增高。因此，最好做一张消费预算表，列出必买物品，提前设定支出限额，尽量把消费控制在预算内。

**表达爱意和感激。**美国西北大学研究发现，善于表达情感，经常主动拥抱、接吻的人，经历慢性压力和抑郁的可能性较低。因此，建议大家在生活中大方表达情感，不妨多说几句“我爱你”、“谢谢你”，就能有效降低压力水平。元旦、春节期间，亲朋好友聚在一起，就是祝福和感恩的好时机。

**每天留给自己20分钟。**这20分钟只属于自己，最好找个安静的地方喝杯热茶、做深呼吸、听舒缓的音乐，或是做会儿瑜伽，试着清理心灵，神经得以放松的同时，压力也会渐渐离开。

**送自己一个小礼物。**忙了一年，不妨犒劳一下自己，送自己一个小礼物，让内心得到平衡和满足。在你忙着为家人准备大餐时，也要做一道自己最爱吃的菜，享受节日盛宴会让压力消散。

**多补维生素C。**研究表明，当承受巨大心理压力时，身体会消耗比平日多8倍的维生素C。要想减少压力对身体的损害，不妨多吃些富含维生素C的食物，比如橘子、猕猴桃、橙子、鲜枣等。

(据人民网)

