

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,如服务员或护工等服务业人员;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,使健康问题风险增加 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 分钟只属于你自己,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)