

疫情加劇全球“壓力病”

前不久,《柳葉刀》子刊《生物醫學》刊文指出,慢性壓力會導致慢性炎癥,進而產生頭痛、月經紊亂、心血管及胃腸道疾病等,大腦尤其容易受慢性壓力的影響。“慢性壓力會侵蝕全身健康。”兩位專家在接受《生命時報》採訪時表示,慢性壓力已成為健康的一大威脅,亟需重視。

損害身體多個系統

壓力是一種主觀體驗。“慢性壓力是相對急性壓力而言的。”深圳市精神衛生中心焦慮障礙科主任周雲飛告訴記者,壓力的來源有兩種:一是戰爭、地震、洪水、車禍等嚴重的突發事件,對人的身心和社會功能影響很大,造成的是急性壓力;二是事件本身不嚴重,但持續時間長,如工作挑戰性大、人際關係矛盾等,會產生慢性壓力。

北京回龍觀醫院心理減壓中心主任孫春雲表示,慢性壓力并非都是壞事。隨着壓力水平的提高,人的工作效能、自我潛能、適應環境的能力逐漸提高。當壓力增加到一定水平,能力會達到頂峰。此後,隨着壓力繼續增加,各項能力反而下降。一般來說,少量或短期壓力可能會對人們



有所幫助,而過度的壓力會給身心健康帶來負面影響。至於多大的壓力算過度,取決於每個人的抗壓能力,主要看壓力是否影響其情緒和社會功能。

兩位專家介紹,有慢性壓力的人會面臨兩種尷尬處境。一是難以被人理解,常常被說“這又不是什麼大不了的事,為啥你反應這麼大”。二是認為自己扛得住,不積極應對,導致身心健康受損。慢性壓力的危害有很多,但由於大多屬於“溫水煮青蛙”,很容易被忽視。其中,最普遍的“惡果”就是焦慮,表現為擔心、緊張、害怕、恐懼、煩躁、坐立不安,甚至有氣喘、心慌、胸悶等心血管病癥狀,頭痛、腰酸背痛、全身游走性疼痛等慢性疼痛癥狀,或腹瀉、尿頻等癥狀。隨着壓力的持續,癥狀可進一步加重,出現抑鬱癥狀,例如高興不起來、欲望減退、睡眠變差、打不起精神,以及記憶力減退、遲鈍等。

慢性壓力會損害身體多個系統。首先,影響大腦功能,引發失眠等問題。當感到壓力時,大腦會分泌多巴胺等激素,加快代謝、血液循環等,以應對壓力事件。若壓力持續得久,下丘腦—垂體—腎上腺軸應激反應通路就會失衡,造成皮質醇和糖皮質激素長期失調,導致睡眠變差等。其次,內分泌系統失調,影響心血管系統。神經系統紊亂會引發內分泌系統失調,導致血糖、血壓波動較大,月經會推遲等。美國《循環》雜誌刊登的一項調查顯示,新冠疫情期間,美國成年人血壓明顯升高,女性升壓幅度更大。再次,影響免疫系統功能,感染易感性增加。神



經、內分泌功能紊亂,也會影響免疫系統,使人體抵抗力下降,容易乏力、感冒。美國南加州大學的一項最新研究也顯示,壓力會加速免疫系統老化,增加患癌癥、心血管病和感染新冠病毒等的風險。最後,導致體內慢性炎癥累積。在慢性壓力之下,有些組織會出現炎癥,類似於致病菌導致的炎性反應,表現為肌肉痛、乏力、精不濟等不適。

疫情加劇焦慮抑鬱

持續了兩年多的全球新冠疫情,已成為最大的慢性壓力來源之一。“新冠大流行的第一年,全球焦慮抑鬱的發病就增加了25%。第二年,焦慮的人減少了,抑鬱的人數沒有變化,失眠的人開始增多。”中國科學院院士陸林曾指出,新冠疫情對人類精神心理健康的影響至少要持續20年以上。疫情使很多人夜晚睡眠時間推遲了1~2個小時。有些一線工作者會因為工作壓力太大變得情緒暴躁、不願意說話,或者因為治病救人的效果不佳而自責、惱怒、羞愧。還有一些感染者,哪怕已經康復了也會疑病,總覺得自己有問題,吃不香睡不好,腦子不清醒、注意力不集中,部分女性還可能出現月經紊亂等。數據顯示,近1/3居家隔離的人會出現抑鬱、焦慮、失眠和急性應激反應,其中有超過10%的人,在疫情之後也不能完全恢復正常。《柳葉刀》2021年刊登的一項研究也發現,疫情導致2020年全球焦慮癥患者增加了約7600萬,抑鬱癥患者增加了約5300萬,增幅均超過25%。

孫春雲認為,疫情影響了一些人的收入,致使經濟壓力增加;居家辦公、居家隔離、社交受限等,使很多人回歸家庭,容易導致家庭關係壓力增加;再加上新冠病毒狡猾、防不勝防,這些都會導致全球慢性壓力劇增。“得益於動態清零政策,我國因為疫情產生的社會焦慮和抑鬱情緒少一些。”周雲飛表示,人在遭遇壓力時,的確會產生焦慮情緒,使人回避危險、採取措施。在反復的新冠疫情影响下,個體一旦感到怎樣都無法消滅病毒,就容易出現“失得無助感”——逃避不了,也解決不了,干脆“躺平”不管了。



突然變矮 當心甲狀旁腺疾病

有人一年之內矮了10厘米,有人不小心從床上滾下來,導致全身骨頭粉碎,這些癥狀聽起來匪夷所思,其實是患者體內的血鈣平衡出現了問題。

雖然患者癥狀不同,却都是典型的骨質疏鬆,仔細一查,問題都出在甲狀旁腺上。溫州醫科大學附屬第二醫院頸部外科副主任醫師張銀龍指出,甲狀旁腺分布在甲狀腺背側,對骨骼有着非常重要的影響。因此,發生骨質疏鬆問題需要及時就醫,不能單純把補鈣當成“萬靈藥”。

甲狀旁腺分泌的甲狀旁腺素能夠調節身體裏鈣的代謝,主要使骨鈣釋出入血,再由腎排出,調節血鈣平衡。甲狀旁腺的目標器官是骨與腎,分泌不足時可引起血鈣下降,出現末梢肌體發麻,嚴重時出現手足搐搦癥;分泌過高則會導致骨鈣入血,引起骨質疏鬆,容易發生骨折。

張銀龍介紹,甲狀旁腺腺瘤會導致甲狀旁腺激素增高,溶骨作用大為加快,大量鈣鹽由骨組織轉運入血和細胞外液,造成骨質疏鬆,隨便一碰就會出現大範圍骨折。這種疾病發展以後,骨質會越來越疏鬆,甚至連站也站不穩,引起全身骨痛、骨折,還有泌尿系統結石等併發癥。身體裏血鈣失衡,血鈣增加後,尿鈣增多會加重腎臟的負擔,從而導致腎結石或尿路結石。

據了解,甲狀旁腺腺瘤是一種特殊的內分泌系統腫瘤,臨床上發病率較低。但近年來發病率有逐漸上升的趨勢,且患者多是20~50多歲的女性。中山大學附屬醫院耳鼻喉頭頸外科主任黃志純指出,甲狀旁腺腫瘤相對於其他腫瘤患者來說預後好,手術效果立竿見影。目前,甲狀旁腺腫瘤發病原因不明,但腎衰、長期血透患者發病較多。一旦發現甲狀旁腺腫瘤,必須立即手術切除,以免腫瘤侵擾其他器官,造成不可挽回的傷害。



面對疫情,不管是過度焦慮,還是像國外一樣“躺平”,都是不正確的做法。“躺平”的人,要想一想病毒的危害,給自己施加一些壓力,以便提高警惕,做好日常防護。感覺壓力過大的人,要做好心理調整,換個角度看待問題,比如,與家人相處的時間增多,為重建家庭關係提供了機會。還可以多和朋友交流、參加體育活動等,保證作息規律、睡眠充足、科學飲食。必要時可通過心理治療、行為治療、藥物治療和物理治療等幫助自己調整。

慢性壓力有迹可循

“人難免有不稱心如意的時候,壓力是不可避免的。”孫春雲表示,慢性壓力是心理、環境等多種因素導致的,在與環境互動的過程中,人的主觀意願總會遭遇到一些挫折。這種“挫折感”或“自我預期落空”究竟會造成多大影響,與人的個性特點有很大的關係。以下四類人比較容易受慢性壓力影響:一是追求完美的人。這類人很理想化,對什麼事情都苛求十全十美,因此很容易遭受“挫折”。二是過度自我關注的人。在與外界環境互動時,若過於執著自己的一套邏輯、生活觀,容易遭到反對,進而感受到各種壓力。三是依賴性強、獨立性弱的人。這類人過度依賴於周圍環境來滿足自身需要,一旦環境不幫忙、不能滿足需要,就容易受挫。四是自我壓抑型的人。這類人不善於表達和宣洩不良情緒,遇到挫折時容易壓抑自己,挫折感會一直停留在心裏,進而形成慢性壓力。

孫春雲表示,若出現以下3種信號,說明可能正處於慢性壓力之中:

- 1.身體信號。最顯著的是睡眠變差、沒胃口。偶爾一兩次睡不好很正常,但如果持續兩周及以上睡不好覺或胃口不好,就應該去醫院檢查,看是器質性疾病還是心理問題導致的。
- 2.心理信號。例如出現煩躁、不耐煩等焦慮情緒,動不動因為一點小事遷怒他人,或者有無力感、壓力感、畏難感、悲觀等偏抑鬱的情緒。焦慮或抑鬱情緒持續超過兩周,就可能是慢性壓力導致的。
- 3.行為信號。過度依賴或過度沉迷於某類行為,如玩遊戲、購物、喝酒、睡覺、暴飲暴食;或者拒絕與人接觸,遠離人群;有拖延表現,即使時間到了也完不成任務。如果這些行為持續兩周以上,就要警惕慢性壓力因素。

兩位專家提醒,有慢性壓力時,應學會調整心態,關注當下,可以通過正念呼吸訓練來減壓:盤腿而坐,雙手疊放,掌心朝上,雙肩放鬆,眼睛微閉或全閉,頭頸保持正直;用鼻子吸氣、呼氣,盡可能讓吸入的氣流往下沉;把注意力專注在一呼一吸中,覺察腹部隨着氣息進出時的自然起伏,放下所有期待;每次練習45分鐘以上。如果靠自己無法調整心態,應該及時到精神衛生專科就診,尋求專業心理醫生的幫助。

“211飲食法”吃出均衡

作為營養師,經常被問到該如何做到均衡飲食?我根據普遍的科學飲食建議,一般會給他們推薦一個簡單的飲食模型——“211飲食法”,即每一餐包含2個拳頭的蔬菜、1個拳頭的主食、1個拳頭的高蛋白食物。其中,蔬菜能提供大量的維生素、礦物質、抗氧化物,有助控制餐後血糖,讓減脂、增肌、健康等目標更容易達成。主食是能量的主要來源,還能提供大量維生素和膳食纖維,能讓我們精力充沛、身心健康。高蛋白食物富含優質蛋白質,有助維持肌肉線條,同時也是鐵、鋅、鈣等礦物質的主要來源。

“211飲食法”看似簡單的3個數字背後,是世界衛生組織、中國營養學會所研究推廣的科學飲食原理。它代表的是每一餐的飲食搭配結構,用拳頭丈量既方便,又跟每個人的體型相配。無論自己做饭,還是在外就餐,都可以使用它來管理自己面前的餐盤。比如,吃面條容易主食超量,蔬菜、高蛋白食物不夠,可以面祇吃一半,增加蔬菜和雞蛋;吃牛排往往高蛋白食物超量,主食、蔬菜不夠,建議搭一份沙拉,加一小碗米飯,牛排減半;吃沙拉容易蔬菜超量,主食和高蛋白食物又不够,建議增加一片面包或者紫薯、玉米作為主食,再增加一份魚蝦肉類。總體來說,大家可以從以下3個評估維度來看自己是否做到了均衡飲食。

每天吃一道彩虹。《中國居民膳食指南(2016)》推薦,每周攝入的食物種類要超過25種,同時超過5種顏色。建議每天吃出一道彩虹色,不僅能滿足各項微量元素的攝入,尤其是鈣、鐵、鋅、硒、維生素C、B族等重要營養素的攝入,還能攝入多種有助健康的植物化合物。比如,胡蘿卜、南瓜等橙色食物含有β胡蘿卜素,番茄、西瓜等紅色食物含有番茄紅素,西蘭花、小白菜、油菜等綠色食物含有葉綠素。如果發現桌上的食物不滿足彩虹色,可以從兩方面找原因:一是食物的選擇太單調,不够豐富;二是烹飪過度或用的醬料太多,導



致食物褪去本身的色彩。

主食混着吃。饅頭、面包、面條、米飯、餅乾……雖然看上去花樣很多,但其實祇有白米、白面兩種食物,它們經過精細加工,綜合營養價值大幅下降,消化速度加快導致餐後升糖指數也隨之增高。建議主食中添加1/3~1/2的全谷雜糧,既能滿足能量供應,還能提供很多代謝所需的維生素。具體做法為:蒸米飯時,加入一半糙米或燕麥米,蒸饅頭使用全麥粉或加一部分玉米粉、雜豆粉。在外面吃飯時,選擇雜糧、薯類替代白米飯、炒飯、面條和烙餅等精制主食。適量攝入優質主食能避免能量攝入過低而全身無力、反應遲鈍、記憶力下降,也能獲得更豐富的B族維生素和膳食纖維,對預防皮膚疾病和便秘都有幫助。

每餐都有優質蛋白質。富含優質蛋白質的食物主要有魚、肉、蛋、奶和豆制品,建議每一餐都要包含這類食物。研究發現,以谷物為主的早餐,以三明治或沙拉為主的午餐,以及攝入大量肉食(高蛋白)的晚餐并不利於肌肉健康,一日三餐均衡攝取蛋白質才能讓肌肉保持最佳狀態。一般來說,早餐可以選用奶制品、蛋類、豆制品等;午餐和晚餐可以吃禽肉類、魚蝦類、豆制品等。

中國註冊營養師 田雪