

一生氣就胃疼 究竟怎麼回事?

為什麼生氣會胃疼?

人在生氣時胃疼主要歸因於一條連接大腦與腸道的“情緒專線”即腦-腸軸。在胃腸道內存在一個獨立於中樞神經系統的神經結構,其與中樞神經系統緊密連接,相互影響。不良的情緒信息能夠通過中樞神經系統傳給胃腸道。

因此,腸胃是最容易受情緒影響的器官,常被形象地稱為“腹腦”。

當我們有生氣、緊張、焦慮、恐懼等不良情緒或者感到壓力大、過度勞累時,這種情緒信號就會由大腦中樞神經通過腦-腸軸傳到胃腸道,影響到胃腸的蠕動及分泌功能,導致胃腸道肌肉過度緊張發生痙攣、胃酸分泌過多刺激胃黏膜,腎上腺素分泌過多刺激胃部局部組織、血管收縮甚至胃腸缺血不足等情況,進而出現胃痛等胃部不適的症狀。

在醫學上,這種與情緒相關的胃腸道疾病被歸於胃腸道身心疾病。近年來,隨着人們生活節奏、飲食結構的改變,該類疾病的發病率呈現上升趨勢,特別是在一些學生、白領等從事腦力勞動的人群中更是高發。

因此,我們應該主動積極去克服不良情緒,以免受其帶來的更大健康影響。

經常聽到有人生氣時說“氣死我了!”,那麼生氣都有哪些危害?真的會死人嗎?

生氣真的會死人嗎?

對於健康的人群來說,生氣可能並不會立

馬要命,但對於本身有疾病的人群來說,過度生氣,可能真的就會被氣死了。

傷心

在生氣時心跳會加速,血壓增高,心臟血流增加,大量血液會涌向心臟,心臟處於“疲勞駕駛”狀態,稍不注意就會出現“車禍現場”。

生活中常會看到這樣的報道,某個人因為受到了一些刺激或其它原因情緒波動太大,導致心臟病復發或者發生腦卒中,最後不治身亡。

此外,有科學研究也發現,愛生氣的人患心臟疾病的風險要比一般人高出19%。

傷肝

常常聽人講“氣大傷肝”,事實果真如此。肝臟在我們體內主要起到“解毒”的作用。



我們在生氣時,體內分泌一種神經類物質叫兒茶酚胺。其作用于中樞神經系統,使血糖升高,脂肪分解加強,相應的產生的毒素也增加,肝臟超負荷工作,功能出現紊亂。

傷肺

氣大不僅傷肝,還傷肺。生氣時,呼吸就會變得很急促,肺泡不停地擴張,沒有得到適當的收縮。如果總是生氣,處於我們常常講的“肺都氣炸了”的狀態,肺功能就會出現問題。

傷胃

就像前面講的,生氣時,“情緒專線”已經把不良情緒信息傳輸給了胃腸道。胃腸道感受到“生氣信號”後,胃腸活動受到抑制,蠕動減

慢,胃酸分泌增多,出現胃部不適。如果不加節制,長此以往,胃癌可能也會“找上門”來。

由此來看,生氣的危害不容忽視,心、肝、肺、胃等重要部位無一幸免。

此外,生氣時,身體時刻處於“備戰”狀態,激素分泌紊亂,內分泌失調,嚴重影響健康。所以,我們儘量遇事不要急躁,保持平穩心態。

生氣後不宜做啥事?

一、不要繼續爭吵

爭吵容易導致氣憤情緒的加劇,在感受到生氣情緒時,我們應該停止爭吵,通過深呼吸或者轉移注意力等方法,使自己保持冷靜。

二、不要暴飲暴食

生氣本身會導致我們胃腸道的紊亂,而生氣後的暴飲暴食無疑會給原本已經“負荷累累”的消化系統“雪上加霜”。

三、不要借酒消愁

生氣時飲酒就如同“火上澆油”。一方面,飲酒增加了對胃腸道的刺激。另一方面,酒精使我們對痛覺麻木,行為不受控制。更容易對身體造成更惡劣的影響。

四、不要劇烈運動

生氣時我們的交感神經興奮,心率加快、血壓上升。而在此時如果運動的強度太大,極容易造成心臟耗氧量增加,導致心肌缺氧,心臟負擔加重。

這3個不能「多喝水」的時刻請記牢



1、運動前後

運動時會大量出汗,很多人會選擇短時大量飲水來“解渴”,但事實上,這是不對的!

這是因為,在重體力勞動或劇烈運動後,大量出汗會使人體鹽分流失,此時如果在短時間內大量攝入水而沒有及時補充鹽分,血液中的鈉離子等電解質濃度迅速下降,可引發水中毒,嚴重者甚至出現死亡。

建議:運動前2小時左右就要注意補水,以防運動後脫水。

在運動中要掌握“少量多次”的補水原則,大家可每隔15-30分鐘補液100-200毫升,必要時可選擇含有電解質成分的運動飲料。

在運動後,若渴感強烈,可先用水漱漱口,潤濕口腔和咽喉,再喝50-100毫升淡鹽水或者真正的運動飲料,休息30分鐘左右,再適當少量、多次增加飲水。

2、吃飯時

吃飯時喝水是很多人的習慣,有人是為了防止噎食,有人是為了瞭解成解辣。

其實,吃飯時少量喝水確實是沒問題的,但千萬要注意!一般建議吃飯時控制喝水量

在一小杯(100-200毫升)以內比較合適。

但如果您習慣於在吃飯時飲入300毫升以上的水,這就是大量飲水了,是不太提倡的。

因為人體的消化功能主要靠胃液,胃液里有胃酸,這是最初始的消化過程,而胃酸的濃度對於這過程非常重要。

如果我們邊吃飯邊喝大量的水,這樣無形當中就會把胃液稀釋,就會對消化功能產生不良影響。

而且,大量喝水還會使胃擴張,使其蠕動功能減弱,更會影響食物的消化。

建議:吃飯時口干,可以適當喝點湯,由於湯里含有的蛋白質、油脂等成分,會刺激消化液的產生,這樣就不容易影響消化了。

3、吃藥時

在服用藥物時,很多人為了改善口感會大量喝水,但這很有可能是錯誤的哦~

因為,不是所有藥都要多喝水!吃藥後不宜飲水的藥物:

止咳平喘的藥物:比如常見的止咳糖漿、川貝止咳露等糖漿,服用後會附着在咽部,直接作用于病變部位,從而起到消炎、止咳作用。

如果吃完藥馬上喝水,會把咽部藥物有效成分沖掉,影響藥效。

苦味的健胃劑:比如龍膽汀,通過刺激舌頭上的味覺,反射性來促進胃液的分泌,來增加食慾。大量飲水會沖淡苦味,降低健胃的效果。

吃藥後少量喝水的藥:

比如胃黏膜的混懸劑,它在胃中溶解成很多細小的微粒,然後附着在胃黏膜上進行保護,喝大量水就把保護膜稀釋或沖走,起不到保護胃的作用。

喝水,適合自己最好

一般健康成人每天要喝1500-1700毫升的水。大約相當於普通包裝礦泉水3瓶,或者一次性紙杯8杯的量。

高溫作業等出汗多的人群,飲水量還可適當增加。

不過,上述的數字也只是一般建議量。每個人都應該根據自己的身體情況確定適合自己的“水量”。

而具體到個人時,飲用多少水為宜呢?其實大家可以通過自己的小便顏色來判斷:一般來說,若呈淺檸檬色,說明體內水分處於最佳狀態;若小便清澈無色,則應稍微減少水分攝入;若小便呈黃色,則需及時補水。

限水人群

心臟病患者、腎臟功能不佳者需根據醫囑確定每日飲水量。

未滿6個月嬰兒,腎臟功能發育未完全,在母乳充足的情況下,不需要額外補水。

支氣管炎、細菌性肺炎等病毒性感染較為嚴重的感冒病患,不建議多喝水,否則可能造成低血鈉症和液體負載過多等症狀。

每天吃200克酸奶可降低心臟病發病風險

近期發表在《心血管研究》上的一項報告顯示,每天適量食用一些酸奶、奶酪等乳製品有助於保護心臟健康。

以植物為主的飲食習慣對心臟健康有益,但這不代表我們一定要成為完全素食主義者,巧克力或奶酪、酸奶等動物食品也對心臟有好處。那不勒斯大學的研究人員回顧了近100項關於心臟病風險和飲食習慣兩者之間關係的研究,他們關注了特定類別的食物,例如紅肉、家禽、雞蛋、乳製品、農產品、堅果和穀物。結果表明,經常攝入酸奶和少量奶酪、巧克力可以降低心血管疾病的發病風險。

每天200克酸奶對心臟有益

研究人員發現,乳製品對心臟健康具有保護作用。與不喝酸奶的人相比,每天至少攝入200克酸奶(3/4杯)的人患心臟病的風險較低。每天最多吃50克奶酪(約兩片半或1/3杯碎奶酪)也對健康有益。

我們一直認為,高飽和脂肪食品對心臟健康不利,但每天攝入200克以上的全脂牛奶並沒有額外增加心臟健康風險。

每天10克巧克力可以改善全身健康該研究還發現,

經常吃巧克力與降低心臟病風險之間存在一定的關聯。如果每天吃20克-45克巧克力,或者是半個至一個巧克力棒,對心臟的好處最大。當然,在這之上多吃巧克力不會改善心臟健康。

專家認為,巧克力中的可可富含的特定化合物黃烷醇,是巧克力對心臟健康有益的主要成分。雖然本項研究並沒有區分巧克力的類型,但此前有研究證明黑巧克力可能是對心臟的最佳選擇,因為它富含黃烷醇、抗氧化劑和其他有益營養素。相比之下,牛奶巧克力的添加糖和加工脂肪含量往往更高,攝入過多可能對健康有害。

因此,研究人員建議每天僅食用10克巧克力,以避免攝入過多的添加糖或過多的熱量,從而抵消對心臟健康的益處。



在一些影視劇中我們總能找到這樣的橋段:劇中主人公頻繁出現鼻子出血的情況卻沒有重視,最後到醫院一檢查意外發現自己得了白血病。那麼,鼻子反復出血一定預示着白血病嗎?還有哪些疾病或情況可能導致鼻出血?

異常鼻出血,可能是它們在“作祟”

一般是因為抗凝藥物使用後鼻腔內小血管容易破裂出血。此種情況需要由主管醫師進行臨床評估後給予醫囑。

這種情況的鼻出血 立馬去醫院

鼻出血能自己在家處理嗎?就醫時機視鼻出血的程度而異,絕大部分患者的出血量都不會太大,主要表現為涕中帶血絲,可在家自行處理,觀察。如果患者出血量較大,為連續滴下,甚至成為血流,應該及時去醫院就診。另外如考慮存在鼻骨骨折、顱骨損傷等可能,應及時到醫院就診。

此外,如患者鼻出血兇猛,甚至血流如注,噴射性出血,可導致失血性休克甚至危及生命(如果及海綿竇的頸內動脈破裂,晚期鼻咽癌等),應立即撥打急救電話,轉運至醫院。如鼻外傷後有清亮液體自鼻孔流出,可能為腦脊液鼻漏,也要急診就醫。

那正常情況下,鼻出血要如何自行處理?少量出血時可用拇指及食指按壓住兩側鼻翼,局部可適當冰敷,以減少出血,如果用拇指和食指捏住鼻翼可以止血,說明出血位置在鼻中隔前方,可以自己塞入棉花或紙巾等止血。鼻出血時自己按壓鼻翼止血要採取低頭位置,千萬不要頭後仰,以免血液進入鼻咽部口咽部,甚至到喉部,影響呼吸。口腔內有血液及時吐出來,千萬不要憋着,尤其是小孩。

管容易裸露,易在空氣乾燥時、運動後、感冒後出現鼻出血。此外,年齡較小的朋友容易用手挖鼻孔,還有小孩在家長沒有看到的情況下將異物(如玩具、鈕扣電池等)塞入鼻腔,異物造成的外傷和感染或者電池的腐蝕作用等均可引起鼻出血。

異常鼻出血 考慮這五類疾病或病因

除了生活中鼻出血比較常見的原因,還有些不正常出血現象值得大家警惕。

鼻竇炎 這類疾病也可以引起鼻出血,且鼻出血程度不同,考慮的疾病不同:

肝病 人體多種凝血因子都是在肝臟內合成的,肝功能嚴重受損時,凝血因子合成會出現不同程度障礙,由此引起凝血功能障礙,易出

血。鼻咽纖維血管瘤 小男孩有一種鼻咽纖維血管瘤可以引起不同程度的鼻出血。這種疾病的發生年齡不定,從幾歲到30歲左右均可發生,常見於青少年。因此男孩鼻出血一定要做鼻內鏡,檢查排除鼻咽纖維血管瘤。

當然女孩反復鼻出血也要做鼻內鏡,檢查排除其他鼻腔內引起出血的因素。如小血管破裂、毛細血管瘤等其他問題。我們曾遇到一例12歲女孩下鼻道鼻後外側動脈下鼻甲支破裂出血的病例,出血量較大。

口服抗凝藥物 做過心臟支架、射頻手術等需要口服抗凝藥物的患者,因為長期口服阿司匹林、氯吡格雷、華法林等容易有鼻出血,一

