

健康隱形殺手：壓力



◎望城社區醫療群/簡邑軒診所 簡邑軒醫師

前言：

大家都知道現代人的生活既忙碌又緊張，充滿了壓力，但卻不容易察覺到壓力其實對健康有很大的影響。輕則引發心理不適、焦慮、緊張影響生活，嚴重的話除了會誘發各種生理、心理的疾病，還可能降低免疫力，引起慢性疾病。我們更別讓健康的隱形殺手，更要適當紓解壓力，才能常保健康。

壓力的來源有哪些：

壓力的來源有很多，可能來自身體上的改變，如生病、老化、生理機能衰退一等；也可能來自人際關係（家庭、友誼、戀人等相處關係）的改變，爭吵、批評、拒絕、相處不當多少都會產生壓力；壓力還會來自環境和社會、經濟、政治、治安、噪音、擁擠、升學一等都會造成壓力。

一般與壓力有關的疾病：

- ✦消化系統：壓力過大可能引起自律神經失調，易有食慾不振、胃腸痙攣、噁心、腹瀉或便秘、消化不良等。一般腸胃科門診裡就有不少情況是壓力造成的。
- ✦心血管疾病：壓力過大可能導致血壓升高、心悸、胸悶、胸膈、呼吸急促、四肢發麻等。
- ✦腦血管疾病：如煩躁不安、頭痛或長時間煩燥、長期失眠、記憶力減退、注意力不集中。

- ✦免疫系統：長期壓力過大也會引發免疫力降低，導致抵抗力減弱，因而較易疲勞、倦怠，甚至生病，輕則發燒、感冒，重則癌症。

紓解壓力之方法：

- 1.養成規律運動的習慣—運動可使肌肉放鬆，促進新陳代謝。
- 2.充足的睡眠—舒適、充足的睡眠能帶來好心情。
- 3.良好的飲食習慣—均衡的飲食能促進身體健康。
- 4.培養愉快的人際關係—家人、朋友可幫忙分擔壓力，適時溝通、交換意見。
- 5.培養適當的興趣—如：登山、攝影、釣魚、看電影……等。
- 6.戒除不良嗜好—如：抽菸、喝酒……等，皆會影響健康。
- 7.保持好心情。

結語：

事實上，並非所有的壓力都不好，輕度的壓力有助於身心處於敏銳的狀態，有助於工作、目標之達成，但過多的壓力會導致身心不適，甚至引發疾病，保持適當壓力，適時紓解過多的壓力，是現代人務必注重的要緊課題。

醫師簡介

簡邑軒 醫師

望城社區醫療群/簡邑軒診所

