

坏情绪助推肿瘤发展 五步调整不良情绪 (上)

疲劳与人的心理状态也有关,不健康的心理情绪,尤其是忧虑、紧张、烦恼等都会导致疲劳。

编者按:现代人生活压力越来越大,难免会情绪不好,而情绪不好也会对各个脏器产生影响。都说“心态决定一切”,近年来,国内外学者对精神因素与癌症的关系做了大量研究,发现在预防和治疗癌症方面,情绪、心态发挥着重要的作用。让我们一起来看看坏情绪是如何破坏身体健康的,我们应该如何打败它。

坏情绪助推肿瘤发展

四川省肿瘤医院肿瘤内科中心副主任兼胸部肿瘤内科主任、主任医师姚文秀表示,在临床中与患者和家属沟通会发现,很多患者的癌症发生发展与精神心理状态有很大关系。多项科学研究也发现,早期不良的生活经历、重大负面生活事件和致癌性格这三种因素会增加多种癌症风险。

早期生活经历,主要是指童年、青春期的经历。儿童时期的逆境,包括贫困和物质匮乏、家庭成员去世、面临重病威胁,以及父母离婚等家庭变故,会增加包括癌症在内的成年早亡的风险。

重大生活事件,主要指亲人离世、失恋、离婚、事业、犯罪等对一个人影响较大、持续时间较长的事件。其中,亲人离世与癌症的

发生关系最为密切,由此引发的抑郁、绝望和难以宣泄的悲观情绪,常常是诱发癌症的重要因素。

致癌性格,美国著名内科专家弗雷德曼教授通过长期的临床观察,将人的性格分为A、B、C、D四型,其中D型又被称为致癌性格。D型性格的人往往会体验到更多的不愉快,包括忧伤、焦虑、紧张、压力和担心等。

坏情绪降低身体免疫能力。免疫功能除了抵抗病毒、微生物入侵,还包括清除发生癌变的细胞。焦虑、抑郁等不良情绪,以及致癌性格会使人体免疫相关细胞功能减退、部分神经系统功能失调。例如,神经系统功能失调使细胞生长更容易失控,突变,进而演变为不受控制的癌细胞;负责杀伤癌细胞的免疫NK细胞能力减弱,导致癌细胞存活几率上升等。

坏情绪造成神经、内分泌功能失调。内分泌系统在维持人体内环境平衡方面起重要作用。不良情绪会使体内一些激素如肾上腺素、前列腺素的生成和释放增加,对器官产生损伤,长期作用会造成机体损伤、修复功能紊乱,促进一些特定肿瘤(前列腺癌、乳腺癌等)的发生。

坏情绪容易使人养成一些不良的生活习惯,增加患癌风险。例如,焦虑抑郁或性格急躁的人,往往会借助酒精、烟草或者暴



饮暴食来缓解情绪,而这些都是癌症的风险因素。

不良情绪对身体的其他影响

首都医科大学附属北京安定医院精神科主治医师刘军表示,胃肠道被认为是最能表达情绪的器官,心理上的点滴波动它们都能未卜先知。在所有的心身疾病中,胃肠疾病是排名第一位的,比如胃溃疡和十二指肠溃疡,全球约有10%的人一生中患过该病。很多人都有这样的经验:一遇到紧张焦虑的状况就会胃疼或腹泻,压力大的时候根本吃

不下饭。

长期的不良情绪是形成高血压、冠心病、心律失常等疾病的重要原因。有许多患者存在着类似冠心病的症状,比如心悸、胸闷等,但是经过检查能够排除冠心病的诊断,或者心脏虽然有异常,但是病情并不严重,与表现出来的症状不相符。这些人多半是伴有焦虑或抑郁的情绪。“而本身如果确实有不舒服的症状,又会反过来加重这些情绪障碍。”

未完下期待续



CCACC ADHC
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心——欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001



专业服务——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等



Friends HEALTH CARE TEAM

同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079

