

# 清明

思亲  
书香祭扫

## 又到一年思念季 身心安顿法应对“心碎”

本报记者 徐小翔  
通讯员 王婷 郭俊

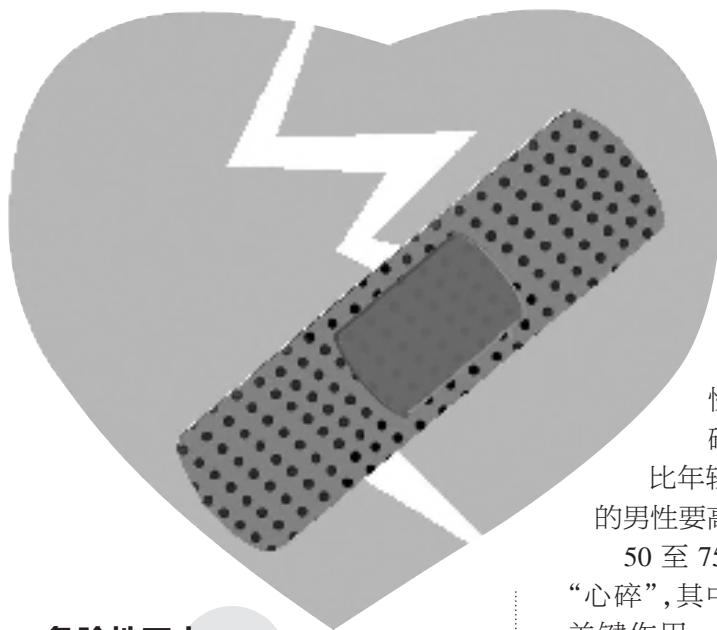
伤心、难过、气愤得“心都碎了”，大多数时候，这是一种夸张的说法。但事实上，当一个人经历亲人去世时，会产生巨大的悲伤情绪。这时，潜在的健康威胁随时可能爆发。对此，记者请教相关专家，给出应对之法。

### 情绪波动大 易引发疾病

几个月前，蔡女士接到噩耗，老家母亲猝然离世，这让61岁的蔡女士悲痛至极。

前两天，想着错峰祭扫，蔡女士提前到母亲坟前祭拜。没想到睹物思人，母亲的音容笑貌不断闪现在蔡女士脑海，她难抑心中悲痛，胸痛发作，被送到就近医院。最终，被诊断为心碎综合征。

浙江医院心血管内科副主任杜常青告诉记者，伤心过度会使人流泪、全身冒汗，出现头疼、呕吐等情况，甚至出现胸闷、胸痛的症状，和急性心梗有些相似。所幸患者及时就医，被诊断为心碎综合征后，马上采取对症治疗，没有造成严重后果。



### 危险性不大 但不能掉以轻心

心碎综合征还有其它名称，如应激性心肌病、暂时性左心室心尖气球综合征。杜常青表示，心碎综合征并不是指心脏真的碎裂成片，而是人在经历重大外部事件打击时，会产生极其哀伤、悲痛或愤怒的情绪，同时出现类似于心脏疾病的症状，比如会有胸痛、憋气、呼吸急促等症状表现，可能在情绪或身体压力事件发生后几分钟或几小时内出现。虽然有该类症状，但患者的心脏本身没有明显器质性病变。

心碎综合征最早是在日本被发现的，也叫takotsubo心肌病，可以导致快速逆向心肌无力。takotsubo一词来源于日本一种捕章鱼的罐子，瓶颈窄，底座宽。杜常青说，从影像检查上看，患者的左心室就像是这样一个罐子的形状。

近年来，这种疾病发病率越来越高，其中大约有18.4%至35%的发病人会出现心源性休克、急性心力衰竭，需要送医借助机械通气进行辅助治疗。甚至症状较为严重时，可能会出现猝死，所以一定要引起警惕。

为什么会出现心碎综合征？杜常青介绍，现阶段研究提出的发病原因主要是，出现剧烈情绪波动时，人体内调动大量的肾上腺激素急剧分泌，诱发心脏和血管的剧烈收缩，造成心脏缺血，呈块状坏死，甚至猝死。该疾病的症状表现虽然看似严重，但通常在短短几周或几个月的时间，随着病人情绪平复、对应疾病症状治疗，心脏功能就会恢复，患者也能康复。

### 女性更年期后 更容易“心碎”

一项新的研究表明，中年女性被诊断患有心碎综合征的概率，比年轻女性或任何年龄的男性要高10倍。

50至75岁女性更容易“心碎”，其中，雌激素发挥了关键作用。雌激素是女性的心脏“保护伞”，50岁左右，女性卵巢功能开始衰退，雌激素保护作用减弱，绝经前后可以说是养护血管的关键期。女性一般在55岁绝经后进入心血管病高危阶段。绝经后，体内激素平衡被打破，心脏、血管更易受到冲击，一旦患上

心血管病，凶险程度远高于男性。

专家也警告，如果“心碎”症状持续得不到缓解，又或者原本就存在心脏或心血管基础疾病的患者，突然发作心碎综合征非常危险，可能会造成血管持续痉挛、心肌缺血氧，进而发展为心力衰竭、急性心梗。

专家提醒，平时情绪容易激动的人要尽量避免严重的精神刺激，控制悲伤情绪，减少激烈的争论等，辅助进行精神情绪干预。日常要注意自身健康，积极治疗、控制自身存在的原发性疾病。

### 身心安顿法 帮你应对情绪感冒

情绪感冒，让人身心俱疲，不妨学学这套应激下的身心安顿法。

呼吸。可以有意识地把注意力带到腹部，做几次深长的腹式呼吸。深呼吸可以降低压力，改善情绪，提升注意力。

打一个电话。给你一个你信任的亲人、朋友打个电话，或者给你觉得可能有需要的朋友、家人打个电话。

着陆技术。如果你发现自己极度担心或焦虑，把注意力带回到当下。感觉一下双脚跟地面的接触，身体跟椅子的接触，动动手指和脚趾。环

顾一下四周，快速地命名一下你所看到的各种东西。

改变。如果整日坐着，请站起来，伸展一下身体，走动走动，溜达溜达，给脸上泼一点冷水，或者干脆洗个脸。走到室外，呼吸新鲜空气。

五指感恩。花一点时间，写出5件让你感恩的事情，或者扳着手指，说出5件让你感恩的事情。这样做的时候，请面带微笑。

补充能量。如果觉得情绪化、迷惘、疲惫或者脾气有点急，可能是饿了或者渴了。花5分钟休息一下，喝一点温凉的水，或者吃一点健康的小吃。

御品膳食通 用事实说话 先试用后购买

自然舒适 平衡膳食 清空肠道

【御品膳食通】源自中华传统药膳方，所有成分源自《国家药食同源目录》或日常食材（黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、绿茶、菊花、赤藓糖醇和低聚果糖），不含任何泻药成分，糖尿病亦可放心服用。

【御品膳食通】高度浓缩了不可溶性膳食纤维、益生元及促消化、清火气等营养食疗成分。它以纯膳食成分改善膳食结构，改善肠道环境，每天仅需晚餐后补

充一次，自然消化8—12个小时后，即可自然、舒适、定时清空肠道内垃圾与毒素。

【御品膳食通】于2013年荣获国家发明专利，专利号：ZL201210112836.1。

事实说话，不再花冤枉钱！新顾客可免费领取价值66元的产品（30片），邮费自理！

全国服务热线：4000-600-588