



## 警惕！最热“桑拿天”频发焦虑症

焦虑症危害大，已成为人类精神健康的头号敌人  
心理治疗可从根源上赶走焦虑症



### 焦虑症会导致六大危害

患上一种容易使人抽搐和死亡的心脏纤维性颤动的疾病。由此可见，长期患有焦虑症的危害是非常大的。

#### 睡眠障碍和神经紊乱

焦虑症常伴有睡眠障碍和植物神经紊乱现象，如入睡困难、做噩梦、易惊醒、面色苍白或潮红、易出汗、四肢发麻、肌肉跳动、眩晕、心悸、胸部有紧压感或窒息感、食欲不振、口干、腹部发胀并有灼热感、便秘或腹泻、尿频、月经不调、性欲缺乏等。

#### 癌症发生率

致癌的因素十分复杂，而精神因素在癌症的发生和发展上起着重要作用。现代医学发现，癌症好发于一些受到挫折后，长期处于焦虑、精神压抑、沮丧、苦闷、恐惧、悲哀等情绪紧张的人。精神心理因素并不能直接致癌，但它却往往以一种慢性的持续性的刺激来影响和降低机体的免疫力，增加癌症的发生率。

#### 出现自杀念头

焦虑症状最严重的时候个体甚至会出现自杀念头，还会出现连续头晕或者暂时失去记忆，身体表现为直肠出血、脉搏加速、背部疼痛、严重头痛、身体颤抖、常常失眠等症状。



烈日炙烤，五心烦热。特别是入伏开启的“桑拿天”模式，令人更加烦躁。最近，因焦虑而引发的悲剧也时有发生，令人扼腕。

据专家介绍，随着社会节奏的加快，越来越多的人精神压力增大，导致各类精神心理疾病的发生。而精神心理疾病之一的焦虑症，往往被人忽视，也并没有人重视，更不把它当做一种疾病。什么是焦虑症？焦虑症都有哪些症状表现？我们该如何对待？本期健康问诊帮您揭开它的神秘面纱。 □ 蔡富根/文

### 焦虑是一种常见的复杂情绪状态

你焦虑过吗？也许有人会说，这是一个显而易见的问题，因为生活在现实世界的人，总免不了要焦虑，因为一个人面对生存和发展，必定会遇到包括生老病死在内的种种问题以及各种各样的困难和挑战，这些都会引起紧张不安、担心害怕，甚至恐惧或惊恐。例如，今天要去学校参加一场考试，晚上要和自

己恋爱的人约会，下周要进行很重要的晋升考试，这些事情，或许仅仅想想就会紧张，而这些其实都属于焦虑，是人的正常情绪，但是随着程度的加深，造成一些综合症的表现，将损害到人体功能。

数据显示，越来越多的人被焦虑推入到精神崩溃的深渊，严重影响了正常生活。

### 焦虑是精神健康的头号敌人

从全球范围看，焦虑症的普遍程度，已经超过了人们熟知的抑郁症，成为人类精神健康的头号敌人。全球疾病负担研究(Global Burden of Disease Study)的数据显示，2017年，全球焦虑症的患病率为3721.764例/10万人，在精神障碍类问题里患病率居首位。

从各国的差异看，欧美一些发达国家的流行率要明显高于亚非地区的发展中国家。2017年，中国的焦虑症流行率为3167.89例/10万人，而同期美国的流行率达6454.15例/10万人。虽然从流行率上看中国不算高，但由于人口基数大，中国是世界上焦虑症患者人数最多的国家之一。

全球疾病负担研究2016年估算全球患焦虑症的人口大概在2.76亿人左右，而中国

焦虑症患者估算大概在4000万人以上。

焦虑症不仅是全球负担最重的精神障碍问题，也是中国人生活中精神健康的头号敌人，且还在不断上升。早在2017年，国家卫生和计划生育委员会疾病预防控制局副局长王斌就曾在新闻发布会上介绍，全国焦虑障碍患病率总体上呈上升趋势，焦虑障碍患病率是4.98%。

而近期权威医学期刊《柳叶刀-精神病学》上发布的一份中国精神障碍流行病学调查研究结果也显示了中国焦虑症负担较重的事实。该调查参与者超过3万人，覆盖31个省份，调查结果显示，焦虑障碍患病率在调查的七大类精神障碍中最高，成人终生患病率达7.57%，12月患病率为4.98%。

### 究竟什么是焦虑症？焦虑症有哪些表现？



#### 慢性焦虑症都有哪些症状表现？

- 1) 焦虑情绪：患者会体验到无明确对象、内容不固定的担心烦躁、恐惧和紧张不安，或者焦虑体验与客观情况严重不符(比如只是皮肤发红就担心得了破伤风、担心致命)，觉得危险迫在眉睫，无法控制自己的不安。
- 2) 躯体症状：患者会有出汗、口干、面色潮红、头晕、胸闷、心悸、呼吸急促、尿频尿急、消化不良、便秘、腹泻等表现。
- 3) 运动性不安：可能有肌肉紧张、坐立不安、颤抖等症状出现。

#### 急性焦虑障碍有哪些表现？

- 1) 突如其来的强烈焦虑体验迅速到达高峰，一般历时5~20分钟，极少超过1小时；
- 2) 伴有濒死感或失控感，奔走、惊叫或四处呼救；
- 3) 患者往往被送至内科急诊处理；
- 4) 发作间歇期，除害怕再次发作外，无其他症状。

### 心情焦虑不安试试理肝汤

长期感到心情抑郁、情绪不宁、焦虑不安、不思饮食……这些症状都是抑郁的表现。精神抑郁属于中医“郁证”范畴，被认为是情志不舒、气机郁滞所致，病位主要在肝，但可累及心、脾、肾。因此，焦虑/抑郁的治疗原则为理气开郁、调畅气机。

#### 可试试理肝汤：

取丹参、党参、云苓各15克，早莲草、白芍各12克，柴胡9克，乌药10克，麦芽18克，甘草6克。倒入三碗水(每碗200毫升左

右)，煎至两碗，一次服下；剩下的药渣复煎，用水两碗，煎至一碗，6小时后再服用一次。每日一剂，喝7~10天。

方中，柴胡、乌药、麦芽具有疏肝行气解郁的功效，主要针对肝气郁结；早莲草、丹参、白芍具有清肝降火、活血化瘀、养阴柔肝的疗效，可治疗肝郁化火及气滞引起的血瘀；党参、云苓、甘草健脾益气，缓解肝气郁结、脾失健运。诸药合用，可发挥疏肝行气、清肝平肝、养肝益阴、益气健脾的作用，对于精神抑郁症、肝胆疾病及胃肠功能紊乱有很好的疗效。

### 如何预防焦虑症？

#### 呵护身心健康需要做到五点

人们在日常生活中会发现，工作、学习越没有头绪，心情就越烦躁，容易出现头疼、流汗等症状，这并非巧合。科学研究表明，人的免疫系统与心理状态有千丝万缕的关系，其中，心理压力会引发焦虑、恐慌、压抑等负面情绪，而这些负面情绪又会使人体内分泌发生变化，引起一系列症状，这被称为“应激反应”。这些都会使人更容易患上某些疾病。

那么，如何呵护身心健康呢？这里向大家提出以下几点建议：

1. 维持相对规律的生活。身体的运转需要秩序，一旦发现自己的生活长期处于无序、混乱的状态，最好停下来调整一下，否则

### 患了焦虑症吃什么食物好

生活的负担和作业压力逐渐加大，导致很多人都患有焦虑症。焦虑症可以通过食疗缓解，下面介绍十种可以抗焦虑的食物。



1. 香蕉 香蕉含有一种称为生物碱的物质，可以振奋精神和提高信心。而且香蕉是色胺酸和维生素b的最好来源，这些都可以帮助大脑减少忧郁情绪。
2. 葡萄柚 葡萄柚不但香味浓郁，更可以净化繁杂思绪、提神醒脑。抗焦虑：其所含的高量维生素C，不仅可以维持红细胞的浓度，增加抵抗力，而且是参与人体制造多巴胺、肾上腺激素等“兴奋”物质的重要成分之一。
3. 菠菜 菠菜除含有很多铁质外，

更有人体所需的叶酸。人体如果缺少叶酸，则会导致精神疾病，包括抑郁症和早发性痴呆等。

4. 芦笋 情绪低落与体内叶酸水平不足有着一定的联系。营养学界将叶酸视为一种可以调节心情的必杀技，而芦笋中恰恰富含了大量的叶酸。平均一杯芦笋汁，就能为你提供日常所需叶酸剂量的66%。除此之外，芦笋也非常容易和任何一餐做搭配。

5. 牛油果 牛油果中不仅富含了一种神奇的“减压”成分，还富含大量有助于降低血压的单一不饱和脂肪和钾元素(K)。

6. 蓝莓 你可别小瞧了蓝莓！虽然个头儿不大，但它却是强效压力祛除剂！小小的蓝莓中富含高剂量的抗氧化剂和维生素C。

7. 牛奶 睡前一杯温牛奶，是地球人都知道的“医治失眠和心境烦躁”的国际级土方剂。牛奶中的钾元素(K)，则有助于缓解严重形成的肌肉痉挛。

8. 杏仁 嚼一把大杏仁，等同于塞了满满一嘴的维他命B2和维他命E含片，这招儿绝对能帮你舒缓压力。

9. 橙子 将橙汁称作是早餐界的营养冠军，那绝对是实至名归！橙子的果肉中富含的维他命C，可以降低血压，同时，还能减少压力荷尔蒙皮质醇的含量。

10. 燕麦 燕麦是继火鸡之后的另一种能够诱使身体细胞释放出“血清素”(一种让肉身产生倦怠感的荷尔蒙)的食物。

### 焦虑症该如何自我治疗呢？

#### 伤心、焦虑、愤怒……快试试打败消极的“十一法则”

人们该如何管理好自己的情绪，保持良好的心态以应对各种困难和挑战呢？希望以下这些简要的方法，能让你的消极情绪悄悄“溜走”

1. 倾诉法：学会把心中的不快、郁闷、愤怒、困惑等消极情绪向家人、同学、同事或身边最信得过的朋友倾诉，这样会让你感觉轻松起来。

2. 转移法：当出现情绪不佳的情况时，要把注意力转移到自己感兴趣的事物上去，比如：外出散步、看电视、阅读、打球、下盘棋、找朋友聊天、换个环境等，都有助于情绪平静下来，在活动中寻找到新的快乐。

3. 表情调节法：当不开心的时候，就试着到镜子面前对着自己扮鬼脸，你会发现自己原来也可以把自己逗笑，笑起来自己其实很可爱，不开心的情绪也就自然溜走了。

4. 呼吸调节法：当觉得自己很不开心时，试着闭上眼睛，深吸气，然后慢慢地把气吐出来；再深吸气……如此持续几个循环。你会发现呼吸变得平稳了，整个人也平静下来了。

5. 试着大哭一场：当感到特别痛苦、悲伤时，不妨痛痛快快地大哭一场。哭，能有效地释放积聚的消极情绪，调节心理平衡。

6. 开怀大笑一场：大笑和疾跑一样有鼓舞士气的功效，能降低你身体里的压力水平，放松你的肌肉，并且使身体释放更多的快感物质，使你感觉心情好起来。

7. 借物宣泄：当你感到委屈或愤怒时，

不妨试着清理你的衣橱、抽屉和杂物，扔掉那些堆积的垃圾能够使心情变好；也可以用力捶打被子、枕头，或者把你的玩具熊、布娃娃等举过头顶，然后用力摔到床上，这样会感觉轻松许多。

8. 多下床活动：当感觉疲倦而心情沮丧时不要赖在床上，很多人会习惯地认为等自己心情好了再出去活动，其实快乐的情绪是在活动中产生的，你不妨试着下床走走或到户外活动一下，随即就会感受到站起来后自己的思维更敏捷、更积极了，这样有助于你改善消极心情。

9. 自我安慰鼓励：当你追求的目标没有达到时，为了减轻内心的失望，可以找个理由来安慰一下自己，比如“吃不到葡萄说葡萄酸”一样，这不是自欺欺人，偶尔作为缓解剂是可以的。你也不妨用某些哲理或者名言来鼓励自己度过逆境。

10. 幽默法：尝试以幽默的方式对待看似烦恼的事物，往往可以使你的不愉快心情荡然无存，比如偶尔自嘲一下。培养幽默的方式有很多，比如多看幽默的书籍、影片，多和幽默的人接触交往。

11. 走进大自然：大自然的奇山异水往往能震撼人的心灵。登上高山会顿感心胸开阔；放眼大海，会有超脱之感；走进森林，就会觉得一切都是那么清新。所以，当感到精神紧张、焦虑、抑郁时，不妨放下手里的工作，去和大自然来个亲密接触吧！

据新华社、人民网、健康时报、生命时报