

情绪波动会带来胃肠道问题

## 胃痛?可能是因为焦虑

职场人的办公桌上悄然刮起了养绿香蕉的风。等待香蕉变黄的过程,他们美其名曰“拒绝蕉绿(焦虑)”。忙碌的现代生活中,情绪稳定素来被冠以“成年人的标志”,但情绪波动带来的胃肠道问题正悄然成为许多人“隐形的敌人”。你可能认为,胃痛、腹胀、便秘只是因为吃了不合适的食物或没休息好,但实际上,它们与我们的情绪有着密切的联系。情绪与胃肠道之间一直存在着一种“亲密的对话”。胃肠道所拥有的神经细胞数量仅次于中枢神经,对外界刺激极其敏感,相当于我们的“第二大脑”。

## 气到胃痛是真的

当你紧张或焦虑时,会感到胃里有一种说不出来的不舒服。其实,这并不是幻觉,我们的胃肠道有着一个复杂的神经系统——肠道神经系统(ENS),它与大脑互相沟通,形成了所谓的“脑—肠轴”。当你感到压力、焦虑或情绪低落时,这种情绪信号会通过脑—肠轴传递给你的胃肠道,进而引发消化系统问题。

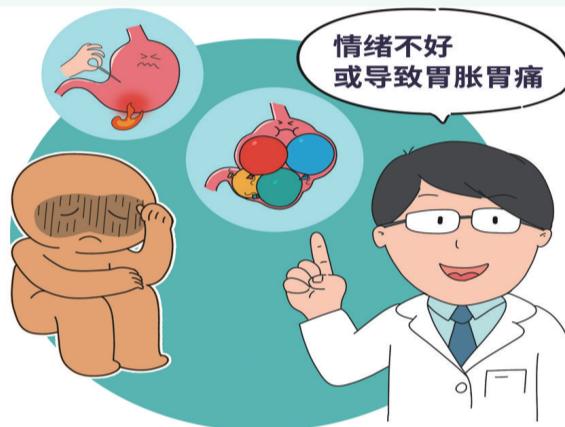
“一紧张就拉肚子”并不是笑话。大脑作为指挥官传达情绪,胃肠道作为“接收者”有所反应,胃痛、腹泻、便秘就是它直接的宣泄方式。

近年来,越来越多的研究揭示了情绪与胃肠疾病之间的关系。例如,2019年的一项研究发现,焦虑和抑郁不仅会让人心情不好,还会大大增加患肠易激综合征(IBS)的风险。结果显示,IBS患者中,大约一半人同时患有焦虑症或抑郁症。这意味着情绪成了胃肠道的“捣蛋鬼”,不仅影响人的心理健康,还常常拉胃肠道“下水”。持续的压力会像火上浇油一样,加剧胃酸分泌和胃黏膜损伤,最终导致胃炎和胃溃疡的形成。这种应激反应在现代快节奏、高压力的工作环境中并不鲜见。

情绪还会影响肠道内的“微生物居民”。这些微生物在维持肠道健康方面起着关键作用,当你情绪不佳时,这些微生物的种类和数量都会发生变化,进而影响肠道的免疫力和屏障功能。就好比情绪来了,肠道里的“好居民”被吓跑了,“坏居民”开始作乱,导致胃肠道疾病的发生。

## “压力痛”侵蚀健康

在职场中,压力和情绪波动已经成为许多人胃肠道问题的罪魁祸首。2021年的一项研究显示,约三分之一的职场人士报告胃肠道不适,如胃痛、腹胀和便秘等。长期的工作压力、紧张的工作安排和不规律的饮食作息,就像无形的敌人,不停地攻击着我们的胃肠道,出现胃痛、腹泻等问题,最终可能引发各种各样的胃部疾病。这种



CFP供图

情况下,胃肠道在高压下不停地运转,就像一个过载的机器,最终导致故障发生。

IBS是职场人士常见的胃肠道问题之一。2023年的一项研究显示,情绪压力会直接影响肠道的蠕动和感觉功能,导致IBS症状反复发作。这就好比大脑为了排解情绪,要小性子“下命令”,让肠道“快快行动”,结果导致肠道乱成一团。一些IBS患者腹痛、腹泻或便秘等症状反复发作却又找不到病因,只能随便吃点药缓解。

生怒气除了会引起胃痛外,还会引起其他生理性疼痛和疾病。比较常见的有口腔溃疡、高血压、失眠等症状。因为口腔溃疡,网友“饲养员小杨同志”多年来不停奔波在医院的口腔科、内分泌科等科室,直到被心理科诊断为重度焦虑,才让她明白了多年来的口腔溃疡久治不愈源自精神高度紧张,因为公司严格的绩效考核,让身为销售的她常年身心俱疲。口腔溃疡与多种因素有关,其中包括生气、压力、紧张、激素水平改变和微量元素缺乏等。

生气会导致更多的肾上腺素、多巴胺分泌,引发小动脉血管收缩。生活中有的人“被气死”就是生气时心脑血管痉挛性收缩导致的。

## 听医生的话管用

情绪不仅反映我们的心理状态,还深刻地影响着我们的身体健康,尤其是胃肠道健康。随着现代

生活压力的增加,情绪与胃肠道健康的联系越来越显著。通过科学的情绪管理、合理的饮食和健康的生活方式,人们可以有效预防和缓解胃肠道疾病,过上更加健康和愉快的生活。

遵医嘱用药:对于久治不愈的胃病患者,要在医生的指导下使用抑酸、保护胃黏膜、抗幽门螺杆菌等药物进行治疗,必要时结合抗焦虑、抗抑郁治疗。

情绪管理:保持积极的心态对胃肠道非常重要。就像要定期给汽车保养一样,我们的大脑和胃肠道也需要“保养”。适度的体育运动、冥想,甚至将绿香蕉养黄都可以帮助减少压力,调节情绪,从而改善胃肠道功能。

健康饮食:饮食习惯对胃肠道的影响显而易见。我们应当像给植物浇水一样,定时定量地摄入营养。建议避免暴饮暴食或过度节食,选择低脂肪、高纤维的食物,这样不仅可以平衡肠道菌群,还能减轻胃肠道的负担。

充足休息:良好的睡眠和休息是保持胃肠道健康的“加油站”。确保充足的睡眠,可以帮助你的身体从疲劳中恢复过来,避免过度劳累导致胃肠道问题。

增加运动:运动能促进胃肠道蠕动和消化液分泌,对增强消化系统功能有很好的帮助。可以优先选择有氧运动,但是对于胃病患者来说,一定要注意避免特别剧烈的运动。

薛晓伟

(作者系中国医学科学院北京协和医院病理科副主任技师)



定期奉献“名医  
访谈、医疗活动、健康  
科普”等精彩视频

## 青少年如何减轻精神压力?

当今社会,青少年面临着较大的学习压力,失眠、焦虑等身体和精神方面的问题接踵而至,带来诸多困扰。面对青少年成长过程中的这一重要挑战,家长和老师应当如何助力孩子们有效解压、战胜困难?本期视频,我们特邀南通四院儿童青少年心理专科门诊负责人丁雅琴为大家带来专业科普。



扫码看视频

## 医周健闻

市一院  
举办医院医务  
社会工作实践学习班

晚报讯 日前,由南通市第一人民医院主办、南通市社会工作协会协办的“医院医务社会工作实践学习班”在通举行。省内多位在医务社会工作领域具有深厚造诣和丰富经验的专家带来国内外最新的研究成果和实践案例,为我市医务社会工作带来新的视野与启发。

南通市第一人民医院自2020年开展医务社会工作服务以来,始终坚持“大健康”为理念,从个案服务到小组服务,再到社区服务,取得了显著成效。本次活动中,市一院“医务社工助力医疗服务多元化探索”的实践经验引发与会专家的高度关注。

记者冯启榕

市三院  
全国乳腺病理  
诊断大赛获得佳绩

晚报讯 近日,在中华医学会病理会分会、中国抗癌协会肿瘤病理专委会共同发起的“中国乳腺病理新SHOW场—病例诊断思路精英荟”项目决赛中,南通市第三人民医院病理科副主任肖锋荣获全国第二名的优异成绩,成为江苏省唯一在此次大赛中取得突出成绩的选手。

这一比赛旨在推动乳腺病理亚专科人才培养,提升中青年医师专业诊断实践能力,助力健康中国行动目标的实现。活动自启动以来,共征集到全国有效病例85份,经过多轮专家评委打分评选,24位中青年医师晋级24强,肖锋成功入围并一路过关斩将取得佳绩。

通讯员王晨光 章艳艳 记者朱颖亮