

身心健康



生活點滴 (29-9-2008)

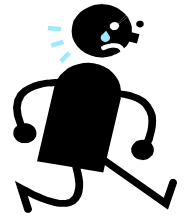
Students' Reading



我們常聽聞一個心情開朗的病人往往比悶悶不樂的患者復原得快。醫生護士也常教導病人保持心境愉快便是健康良藥。原來這不是順口開河，卻是有根有據的。某美國的縱性研究 (longitudinal study) 中發現，乳癌病患者在手術後的生存時間竟然不是取決於疾病的嚴重程度，而是她們的心態。最能預測死亡率及病發率的指標是病人首次手術後三個月內的心態，預後準確率甚至比腫瘤的大小，患者的年齡等其他因素都高。

我們的心理狀態除了影響病後的痊癒進度，原來也對病發率具影響力。

在美國，某所醫學院調查了院內的 33 名兒童白血病患者的家庭背景，發現當中 31 個兒童被診斷出患病之前兩年之內，都曾遭遇過重大的情緒打擊 (例如雙親去世，被虐待等)。另外，又有研究發現美國醫學院的一年級學生，很多時都在考試前病倒，甚至伴上有呼吸道感染疾病。



學生們病倒相信是因為功課及考試的壓力令學生處於緊張憂慮的狀態，從而影響他們的免疫能力，抵抗力一旦減弱了便促使了患病的可能性。而情緒狀態跟心臟疾病亦有所關連。研究指出在動脈血管疾病的患者當中，30-60%都是由心理壓力引起的。雖然確切的引發經過仍有待進一步探索，但相信是我們的心理狀態 (例如抑鬱) 影響了免疫系統的神經傳遞素 (neuro-transmitter)，繼而影響了心臟的跳動率或引發硬塊沉積在血管內壁上。



醫生、科學家、或是研究員撰寫及發表這類研究報告的用意當然不是唬嚇我們。而是提醒我們注意心理健康的重要性。希望身體健康，延年益壽的話，除了有良好的生活習慣，均衡的飲食，適量的運動與休息之外，心理狀態也不能忽略。

既然情緒健康跟免疫系統息息相關，看來保持心境開朗，不但能醫百病，甚至能夠預防百病呢！



【想一想】

我要身心健康，我會……