
为什么生气时心脏病易发作

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/27029.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

为什么生气时心脏病易发作。一项发表于《美国心脏协会杂志》的研究发现，生气——哪怕只是几分钟，也会改变一个人的血管功能。这可能会增加心脏病发作和中风的可能性。这一发现可以解释为什么有些人会在情绪爆发时经历这些事件。



有些人在生气时心脏病发作。图片来源：smolaw/Shutterstock

这一结果来自一项针对健康状况良好的年轻人的研究。参与者被要求回忆过去让自己愤怒的经历，研究人员同时测量他们循环系统健康的各个方面。并不出人意料的是，在这一过程中，参与者都没有心脏病发作或中风，但确实经历了与这些结果有关的血管功能受损。

论文通讯作者、美国哥伦比亚大学的Daichi Shimbo说，这表明，强烈的情绪可能会使健康状况不佳的人发生心脏事件。

其他类型的研究表明，强烈的情绪可能引发心脏病发作。例如，一项研究发现，在心脏病发作前一个小时内，人们经历愤怒或沮丧情绪的可能性是前一天同一小时的两倍多。但其背后的机制尚不清楚。

为了进行调查，Shimbo和同事随机选取了280名志愿者，让其经历3种不同过程中的一种，后者会引发愤怒、焦虑或悲伤，持续8分钟；或者只是向上计数，直到时间过去作为比较。同时，研究人员对参与者进行各种测量，包括采集血液样本、观察血压、测量血管扩张能力等。

这种扩张能力被认为是衡量血管健康的一种指标，较低的扩张能力与较高的心脏病发作几率有关。在这项研究中，那些被要求回想并说出最近让他们愤怒的经历的参与者，血管扩张能力下降了大约40分钟。

研究人员表示：这些影响可能在一天或一周内经常发生，并带来长期后果。随着时间的推移，反复发作的负面情绪可能会影响心血管生理，造成不可逆转的损害。

被分配到焦虑或悲伤组的人以及对照组的人均未出现血管反应。在其他测量中，所有组都没有差异。

英国伦敦大学学院的Andrew Steptoe表示，愤怒对血管功能的影响与观察结果相符，即强烈的情绪偶尔会引发心脏病发作。然而，他说，让人们停止生气并非易事，可以采取愤怒管理干预措施，但很好地调节某些情绪是相当困难的。（来源：中国科学报 王方）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1161/JAHA.123.032698>

作者：Daichi Shimbo 来源：《美国心脏协会杂志》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发