

調性格 養好心臟

口述／林庭光 大林慈濟醫院心臟內科主治醫師

我們都知道，心臟病是臺灣的十大死因的第二名，甚至很多青壯年人因心臟病發作而猝死，或因此心臟衰竭等等。而在日常生活中常聽到「我心情不好」、「我心情很快樂」、「我有愛心」、「我傷心」等等形容，似乎我們的心情跟我們的心臟，在某些情況下是畫上等號的。我本身是心臟科醫師，但我算有點異類，因為我也做了很多心理方面的研究，想解答心臟與心情之間的關聯性。

預防動脈硬化 不菸不三高

首先要了解一下心臟的動脈硬化的過程，因為心臟會出問題，大半是冠狀動脈硬化所致。

簡單說一下過程。在動脈血管壁上有內皮細胞，主要功能是保持血管通暢不堵塞，但可能因為抽菸、高血壓控制不好、糖尿病、高血脂等等情形，造成內皮細胞功能喪失，讓膽固醇沉積在血管壁上，體內白血球想去「搶救」，就會聚集這血管壁，接著可能引起血管的發炎，導致血管壁變硬，然後出現內壁的剝離，內壁受傷，血小板就會凝集過來，產生血栓（也就是凝結成血塊），血塊愈來愈大或愈多，血管就塞住了。冠狀動脈一塞住，就會造成心肌梗塞、猝死。

預防動脈血管硬化，就是要遠離危險



大林慈濟醫院林庭光醫師常參與講座分享，提醒民眾練習調和心情、改改急性子，有助於養好心臟功能。

因子，不管是抽菸、高血壓、糖尿病、高血脂症、肥胖、不運動等等。

當然，如果是如遺傳冠心病基因等等不可改變的因子，那就沒有辦法預防了，要靠積極的治療。

心血管疾病 三成以上來自心理影響

當心臟出問題時，靠手術與藥物治療，甚至長期服用藥物控制，但我們是不是忽略了什麼？例如：應該在飲食與生活上養成良好習慣，這是很難的，甚至連醫師都很難有恆心做到。很多人都知道，飲食要控制、要多運動，可能一小段時間短暫堅持做了，但沒有持之以恆。到底是發生了什麼問題？

此外，我們發現在日常生活中有很多心臟病的發作都跟心理狀況有很大關係，例如前一屆的世界盃足球賽，德國隊出場時，在德國的急診室就特別忙碌，因為心臟病發作的人特別多，因為這時候緊張、生氣、焦慮、憂鬱等等心理狀態都出現，心臟也跟著發病了。在我們的研究結果，因為心理因素所引起心臟病的比例高於百分之三十，相當於糖尿病導致動脈硬化性心臟病的比例，甚至可能更高。

面對壓力或生氣 你是高表達或高壓抑

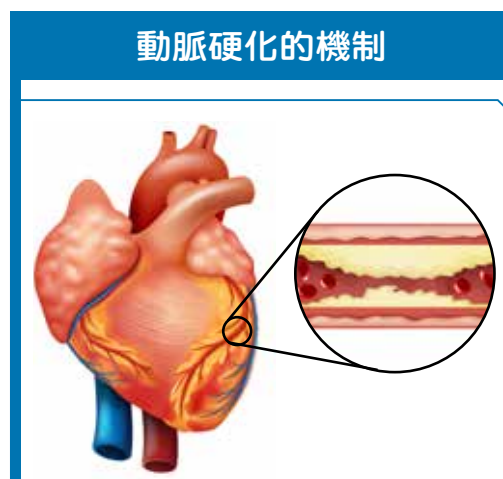
那麼，把心情控制好，不就能預防心臟病了嗎？但怎麼沒有針對心臟病的心理治療？因為大家普遍認為「江山易改，本性難移」，性格、脾氣、情緒很難控制。

我們與中正大學心理系合作研究，研究的設計基礎，是創造出令人生氣激動或緊張憂鬱的不同情境，來監測控制組和對照組的反應差別，包括心跳、血液流量、皮膚電阻、指溫等。

有一組為「高表達敵意」，我們對他們描述令人生氣的情境，例如：「夜間，你家的門口被鄰居丟垃圾，他說借放一下，但你第二天起來發現垃圾袋還在而且被野狗咬破，垃圾四散又很臭……」從監測結果可以看到，在生氣之後，從指尖測的血液流量很快往下掉、整個都收縮了，表示手指末端幾乎就是沒有血流了。他已經很生氣、心跳很快、心臟很用力收縮了，為什麼會沒有血流？因為血管一下收縮了。但「高表達敵意」群組的特點是來得快，

去得也快，所以他一生氣發洩完就好了，他的血液流量在測試的休息階段就有改善了，但還是沒有立刻恢復到沒有生氣之前的狀態。

「高壓抑敵意」，在東方人之中較普遍，也就是會把不滿的情緒壓在身體裡面，生悶氣。例如上述實驗同樣的描述，



心臟的冠狀動脈，因抽菸、高血壓控制不佳、糖尿病、高血脂等情形，引起血管發炎，導致血管壁變硬，然後出現內壁的剝離，其後產生血栓，血管就會狹窄。

致病因子

不可改變

遺傳因素、男性、年齡增加

可改變或控制

主要因子

抽菸、高血壓、高膽固醇、糖尿病

次要因子

肥胖、缺乏運動、心理與社會壓力

被人丟垃圾到家門口，又髒又臭，甚至還有機車擋在家門口造成出入不便，這一類人會每天生氣，從監測儀器發現，他的血液流量在生氣的描述之後很快減少，幾分鐘之後再次告知問題已解決、沒事了，但是他的血液流量還在持續減少，沒有改善，表示他的血管還在收縮，生氣的情緒持續較久的時間。我們的研究結果顯示，情緒壓力確實會造成血管的收縮和血液流量的變化。

生氣或壓力，心臟病發作高風險

當壓力來臨的時候，會引起體內分泌大量腎上腺素、甲狀腺素等等，這些壓力賀爾蒙也會讓血壓上升，破壞血管壁，心臟用力收縮，使心臟的負擔增加，使血管進入發炎的狀況，也會讓血液產生容易凝血狀況，以致血管容易硬化，容易堵塞，甚至會引起心律不整。為什麼壓力來的時候，要這樣的表現？

當我們突然間強烈生氣，情緒極度波動的時候，就會使心跳、血壓上升，此時動脈硬塊可能會剝落，產生血栓（塞住血管），引起心肌梗塞，這個就是一個過程。

但是每次事件壓力來臨或出現令人極度生氣的情境時，有些人會生氣，但有些人不會生氣；有些人覺得是壓力，但是對另外一些人卻不是壓力。這是問題的來源，也是我們想探討與改變的。

心臟科的人格分類 ABD

一九五九年美國心理學家邁耶·弗里德曼及心臟科醫師雷·羅森曼合著的《A型

行為與你的心臟》提出一項理論，「A型性格」是指很重表現、競爭、急躁、缺乏耐心、對時間有緊迫感的一類人，相反的就是「B型性格」，A型性格罹患冠心病的數量是B型的兩倍，但後來B型人格的心臟病死亡率較高，所以至今沒有研究對A與B能有定論。近幾年對於人格的分類，又從A型、B型裡面抽出了幾種人格，組合出一種「敵意人格」，包含「高表達敵意」與「高壓抑敵意」等，就是容易生氣的人格，對於冠心病的預後有明顯的影響。

還有一種是「D型人格」，它含有負向情緒與社會抑制兩種成分；簡單的說，就是對什麼事都悲觀，很容易心情不好的



心電圖與心臟超音波，都屬於現今檢查心臟功能的常規檢查之一。

負向情緒，寧可一個人關在家裡沒事做，也不願與人互動，也就是社會抑制。我們簡單地用量表去計算病人是否是D型人格。

敵意型人格和D型人格，都屬於動脈硬化、心肌梗塞的高風險群。

了解自己有这样的性格或人格特質之後，該怎麼辦？等著心臟病發作嗎？無能為力嗎？所以，我跟病人說例如：「你心情要保持愉快」、「你脾氣要改一改」這些話，但是病人也常回答：「哪有那麼簡單？」我想大部分人也覺得沒有那麼簡單。

創造另一個習慣來推翻潛意識

我們人特殊的地方在於我們對事情有看法，叫做「意識」；你的大腦在運作，專注在這件事，你想到了一個解決方法或決定的作法。但是很多時候我們在做一件事的時候，不是靠「意識」進行，而是靠「潛意識」在進行，這些潛意識就是你過去對於事件的反應的累積所留下的習慣。

舉例來說，因為吃過酸梅，知道它很酸，所以當我請你想像一下酸梅的味道，你就開始流口水，這都是潛意識的作用。情緒會影響到潛意識的進行，所以你可能很多狀況都是不加思索就進行的，因為情緒上的制約而引起交感神經的反應。潛意識莫名其妙的創造出你的性格，如果你的潛意識反應是好的，那你就有好的性格；如果你的潛意識是不好的，你就有不好的性格，所以你成為心臟病潛在發作的性格，無非就是不好的潛意識性格所造成。



運動心電圖，可檢查出運動時心肌缺氧情形，可以檢查心血管是否阻塞，避免急性心肌梗塞發作。

既然知道習慣成自然，我們應該「創造另外一個習慣，來推翻原來的潛意識」！讓事件發生，本來你會生氣、恐懼，而變成沒有這回事、沒有那麼生氣，沒有恐懼，或者是平靜的理性的對待它，讓它不要產生更劇烈的交感神經、副交感神經的反應，不引起心臟跳動加快，不引起血管收縮，不引起血壓上升，不引起血液凝固能力加強，改變性格是否有辦法的，就是不斷的訓練自己的潛意識。

調整性格的訓練

那麼，潛意識要怎麼去訓練？

讓你的意識保持清晰，即使這次很生氣，下次可以少生氣一點，就是有進步，所以，第一、就是靜下來；第二、靜下來「思考」，用你的意識去修改你的潛意識；第三、還是靜下來，讓自己面對事件不再那麼不舒服，下一次不會被相同的事件制約。

一、腹式深呼吸

靜下來最簡單的方法是「深呼吸」(腹式呼吸)。一般呼吸是不用想的，但是作有效的自我意識呼吸，是可以控制交感神經和副交感神經，讓人整個安定下來，這就是腹式呼吸。你不能控制你的心跳、血壓，但是你可以控制你的呼吸。腹式呼吸就是要藉由呼吸增強你的迷走神經，讓你整個人能安定下來。

有很多病人說他在生氣緊張時，人家叫他趕快深呼吸，結果他愈呼吸愈緊張，因為他只是興奮他的交感神經，甚至太過用力的呼吸造成二氧化碳下降，血液裡的酸鹼度改變，變成鹼性的，反而讓他產生一種不舒服的感覺，全身發麻甚至吸不到氣，然後引起所謂的換氣過度症。所以，腹式呼吸需要練習，類似練氣吐納，瑜伽也是同樣的道理。這個是我們在訓練心臟科病人，讓他們能夠靜下來一個很重要的方法。

深呼吸四口訣——「細、勻、深、長」

「細」：細細的吸、吐；「勻」：均勻；「深」：要吸得很深；「長」：呼得愈久愈好。當進行腹式呼吸時，一分鐘約呼吸五、六來回，即可達到安定心神，給自己靜靜思考的機會。

二、規律運動，培養快樂賀爾蒙

當你運動到某一個程度之後，腦內會形成一種讓你愉快的賀爾蒙，「快樂賀爾蒙」讓你消除剛剛的不愉快。我建議的是有氧運動，盡量的運動，讓你忘神、忘我，在這種狀況下你才能夠從情緒解脫。

此外，規律的生活，該幾點起床、睡覺、幾點吃飯、幾點上廁所、幾點洗澡等等，其實是一種韻律，體內的交感神經也是同樣在走這個韻律。但是如果你的韻律亂了，該睡覺不睡，該醒不醒、該吃飯不吃飯，其實交感神經會莫名其妙的誤以為你發生了什麼事，它就會加強作用，在這種情形下就會造成精神上的不穩定，所以你就會有各種不同的不舒服。

江山可改本性可移 當自己世界的主人

我們也知道一個人要快樂，有一部分是要需要人肯定的，所以我們也建議參加社交活動，還有盡可能去幫助別人，因此而獲得一些喜悅。喜悅感，也是安定潛意識和交感神經的方法。

試試看，不要讓自己的性格帶著自己走向動脈硬化的過程，「江山可改，本性可移」，讓我們成為自己身體的主人。

(聽打／林芷儀、整理／黃秋惠，大愛電視「人文講堂」節目及高雄區社區醫療演講「傷心，心傷」)