

心理社会因素与冠心病风险的关系

石珂函

大连医科大学附属第二医院

DOI:10.12238/bmtr.v5i5.6512

[摘要] 本研究旨在探讨心理社会因素与冠心病风险之间的关系。通过对现有文献进行综合分析和归纳,我们发现心理社会因素,如压力、抑郁、人格和社会支持等,与冠心病风险存在密切关联。通过分析心理社会因素与冠心病风险的关联来增加对冠心病发生机制的理解,并为预防和干预提供有益的建议,从而降低冠心病的风险。

[关键词] 心理社会因素; 冠心病; 抑郁症; 社会支持

中图分类号: R541.4 **文献标识码:** A

The Relationship between Psychosocial Factors and the Risk of Coronary Heart Disease

Kehan Shi

The Second Hospital of Dalian Medical University

[Abstract] This study was designed to investigate the relationship between psychosocial factors and the risk of coronary heart disease. Through comprehensive analysis and induction of existing literature, we found that psychosocial factors, such as stress, depression, personality and social support, are closely related to the risk of coronary heart disease. By analyzing the association between psychosocial factors and the risk of coronary heart disease, we can increase the understanding of the mechanism of coronary heart disease and provide beneficial suggestions for prevention and intervention, so as to reduce the risk of coronary heart disease.

[Key words] psychosocial factors; coronary heart disease; depression; social support

引言

冠心病是一种常见的心血管系统疾病。它是全球范围内最常见的致死性疾病之一,对个体和社会都造成了重大的负面影响。尽管医学技术和临床治疗的进步已经大大降低了冠心病的死亡率,但它仍然是一个严重的公共卫生问题。除了传统的生物学因素,如高血压、高胆固醇和糖尿病等,心理社会因素也被认为是冠心病风险的重要因素。心理压力是心理社会因素中最常见的因素之一。此外,抑郁情绪、人格特征和社会支持也被认为是影响冠心病风险的心理社会因素之一。本研究的目的是通过分析心理社会因素与冠心病风险的关联来增加对冠心病发生机制的理解,并为预防和干预提供有益的建议。

1 冠心病的概述

1.1 定义和病因

冠心病是一种由于冠状动脉狭窄或阻塞引起的心脏疾病。冠状动脉是心脏供血的主要血管,如果这些血管受到损伤或阻塞,就会导致心肌缺血和心肌梗死,进而引起冠心病。冠心病的发病机制主要与动脉粥样硬化有关。动脉粥样硬化是一种慢性炎症性疾病,它会导致动脉壁变厚和硬化,从而减少了血管的弹

性和内径,使得血液流动受到阻碍。这种病变通常开始于动脉内膜,然后逐渐向外扩散,最终导致动脉壁的破裂和血栓形成,从而引发心肌缺血和心肌梗死^[1]。

1.2 危险因素

冠心病的危险因素包括传统的生物学因素和心理社会因素。传统的生物学因素包括高血压、高胆固醇、糖尿病和肥胖等,这些因素都可以导致动脉粥样硬化和冠心病的发生。心理社会因素包括个体的认知、情感、行为和社会环境等方面,这些因素也可能影响冠心病的发生和发展。

1.3 流行病学数据

冠心病是全球范围内最常见的致死性疾病之一,每年造成数百万人死亡。它通常发生在中老年人人群中,但也可能影响年轻人^[2]。

1.4 临床表现

冠心病的主要症状包括胸痛、呼吸困难、心悸和乏力等。在严重情况下,冠心病可能导致心力衰竭、心律失常、心肌梗死和猝死等并发症。

2 心理社会因素与冠心病风险的关系

心理社会因素主要包括心理压力、抑郁、人格以及社会支

持等方面, 以下就这几方面与冠心病风险的关系进行了探讨, 具体表现为:

2.1 心理压力与冠心病风险的关系

心理压力是指个体在面对一定的生活压力和挑战时所产生的情绪和生理反应。在现代社会, 人们面临着各种各样的压力源, 如工作压力、家庭压力、经济压力、社交压力等。适度的心理压力可以激发个体的积极性和创造力, 但长期的心理压力会对身心健康产生负面影响, 尤其是对心血管系统的影响。心理压力会通过多种途径影响心血管系统, 其中最主要的机制是通过神经-内分泌系统的活化。当个体面临压力源时, 交感神经系统会被激活, 导致心率加快、血压升高、血管收缩等生理反应。此外, 压力还会引起垂体-下丘脑-肾上腺(HPA_轴的活化, 使得肾上腺素和皮质醇等压力激素的分泌增加^[3]。这些生理反应会导致心血管系统的负担增加, 从而增加冠心病的风险。

除了生理反应, 心理压力还会对血管内皮功能产生影响^[4]。血管内皮是血管内壁的一层细胞, 它对血管的舒张和收缩起着重要的调节作用。研究表明, 心理压力可以导致血管内皮功能的异常, 使得血管收缩和血液流动受到影响, 从而增加冠心病的风险。

此外, 心理压力还会通过不健康的生活方式影响心血管健康。当个体面临压力时, 往往会采用不健康的方式来应对, 如过度饮酒、吸烟、暴饮暴食等, 这些行为会增加冠心病的风险。

心理压力对冠心病的影响可能与个体的心理特征有关, 个体的负面情绪、焦虑和抑郁等心理特征可能增加冠心病的风险。这些心理特征可能导致心理压力的增加, 从而影响心脏健康。针对心理压力对心血管健康的影响, 研究表明, 一些心理干预措施可以缓解心理压力, 减少心血管疾病的风险。这些干预措施包括心理治疗、认知行为疗法、放松训练等^[5]。此外, 一些健康的生活方式也可以减轻心理压力, 如定期锻炼、保持良好的睡眠、饮食健康等。

2.2 抑郁与冠心病风险的关系

抑郁是一种常见的心理障碍, 也是冠心病的重要危险因素之一。抑郁症的主要特征是持续的情绪低落、兴趣和愉悦感的丧失, 以及其他一系列的身体和心理症状。抑郁症不仅对个体的心理健康产生负面影响, 还与冠心病的发病和预后密切相关。抑郁症与冠心病之间存在着复杂的相互作用关系^[6,7]。一方面, 抑郁症可以增加冠心病的风险。研究表明, 抑郁症患者患冠心病的风险比一般人群高出两倍以上^[8]。抑郁症会导致心血管系统的异常生理反应, 如心率加快、血压升高、血液凝结功能增强等, 从而增加冠心病的发病风险。此外, 抑郁症患者常常采用不健康的生活方式来应对抑郁情绪, 如过度饮酒、吸烟、不规律的饮食等, 这些行为也会增加冠心病的风险。另一方面, 冠心病也会增加抑郁症的发生率。冠心病患者常常面临着生活质量下降、身体功能受限、社交支持减少等问题, 这些因素都会增加抑郁症的风险。此外, 冠心病患者常常需要长期服药治疗, 一些药物也可能导致抑郁情绪的产生。

针对抑郁症与冠心病的相互关系, 早期识别和干预是非常重要的。抑郁症的治疗可以采用心理治疗和药物治疗相结合的方式^[9]。心理治疗包括认知行为疗法、解决问题疗法、支持性心理治疗等, 可以帮助患者改变消极的思维方式和行为习惯, 提升心理健康。药物治疗主要采用抗抑郁药物, 如选择性5-羟色胺再摄取抑制剂SSRI_等, 可以调节神经递质的平衡, 缓解抑郁症状。

2.3 人格与冠心病风险的关系

人格是个体在长期发展中形成的相对稳定的心理特征和行为模式, 它可能与冠心病的风险有关。目前国内外研究大多集中于探讨A型行为与冠心病之间的相关性。A型行为表现为远大抱负、节奏快、好争辩、冲动、固执、急躁、风风火火, 是一种稳定的心理特征^[10]。这种性格行为模式可能导致神经系统、心血管系统、内分泌系统等功能失调, 易引发心身疾病。Petticrew等^[11]研究表明, A型行为的个体冠心病发病率是B型行为者的两倍。黄伟等^[12]研究显示, A型行为组冠状动脉造影缺血阳性率明显高于非A型行为组, 且冠状动脉狭窄程度较高。龚初平^[13]通过对60例冠心病患者的肾素-血管紧张素-醛固酮系统水平以及5-羟色胺、肾上腺素、去甲肾上腺素进行浓度测定, 发现A型行为冠心病患者血浆儿茶酚胺、5-羟色胺测定远高于B型行为。综上所述, 冠心病与A型行为密切相关, 通过干预A型行为、缓解焦虑可能有助于减少冠心病的发生。

2.4 社会支持与冠心病风险的关系

社会支持是指个体在社会关系中获得的情感、信息和实际帮助的资源, 它对冠心病的风险具有重要的影响。研究表明, 良好的社会支持可以降低冠心病的发生和发展风险^[14]。首先, 社会支持可以减少心理压力和焦虑。在面对生活中的困难和挑战时, 个体可以通过与他人的交流和互动, 获得情感上的支持和理解。这种支持可以减轻个体的心理压力和焦虑, 降低冠心病的风险。其次, 社会支持可以提高个体的心理健康水平。社会支持可以增强个体的自尊和自信, 提高个体的心理抗压能力, 从而减少抑郁和焦虑的发生。这对于降低冠心病的风险至关重要, 因为抑郁和焦虑是冠心病的重要心理社会因素。此外, 社会支持还可以提供实际的帮助。在个体面临生活困境或健康问题, 社会支持可以提供物质和经济上的支持, 帮助个体应对困难和挑战。这种实际的支持可以减轻个体的负担和压力, 降低冠心病的风险。

3 小结

首先, 我们可以得出一个结论: 心理社会因素对冠心病的发生和发展具有重要的影响。在个体的生活和工作中, 心理因素、社会因素和生活方式等因素都可能影响冠心病的风险。因此, 我们需要综合考虑这些因素, 采取综合的预防和干预策略。

其次, 我们可以看到, 不同的心理社会因素对冠心病的影响可能存在差异。例如, 个体的性格特征、社会支持、心理压力等因素都可能影响冠心病的风险。因此, 我们需要针对不同的因素, 采取不同的干预策略。

此外,我们还需要注意到,心理社会因素与冠心病的风险可能存在相互作用。例如,个体的性格特征可能与心理压力和社会支持等因素相互作用,从而影响冠心病的风险。因此,在降低冠心病风险时,我们需要综合考虑不同因素之间的相互作用。

最后,我们需要强调的是,心理社会因素与冠心病的风险是一个动态的过程。个体的心理社会状态和生活方式可能随着时间的推移而发生变化,从而影响冠心病的风险。因此,在预防和干预冠心病的过程中,我们需要不断跟踪个体的心理社会状态和生活方式,及时调整干预策略。

综上所述,心理社会因素对冠心病的发生和发展具有重要的影响。在个体的生活和工作中,心理因素、社会因素和生活方式等因素都可能影响冠心病的风险。因此,我们需要综合考虑这些因素,采取综合的预防和干预策略。此外,需要进一步的研究来更好地了解心理社会因素与冠心病之间关系的潜在机制,并确定针对不同患者群体的最有效的心理干预。通过继续调查和解决心理因素在冠心病中的作用,我们可以改善全球数百万人的健康和福祉。

[参考文献]

[1]GRECH E D. ABC of interventional cardiology—Pathophysiology and investigation of coronary artery disease[J]. British Medical Journal,2003,326(7397):1027–30.

[2]VADUGANATHAN M, MENSAH G A, TURCO J V, et al. The Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk A Compass for Future Health[J].Journal of the American College of Cardiology,2022,80(25):2361–71.

[3]BROTMAN D J,GOLDEN S H, WITTSTEIN I S. The cardiovascular toll of stress [J].Lancet,2007,370(9592):1089–100.

[4]TODA N, NAKANISHI—TODA M. How mental stress affects endothelial function [J]. Pflugers Archiv—European Journal of Physiology,2011,462(6):779–94.

[5]CHANDOLA T, BRITTON A, BRUNNER E, et al. Work stress and coronary heart disease: what are the mechanisms? [J]. Eur Heart J,2008,29(5):640–8.

[6]ALCOCER—GOMEZ E, CORDERO M D. NLRP3 inflammasome: common nexus between depression and cardiovascular diseases [J].Nat. Rev. Cardiol,2017,14(2):124.

[7]RAKEL R E. Depression [J]. Prim Care,1999,26(2):211–24.

[8]DAVIDSON K W. Depression and coronary heart disease [J]. ISRN cardiology,2012,2012:743813.

[9]刘园园. 冠心病与抑郁症关系的研究进展 [J]. 实用老年医学,2023,37(06):548–50.

[10]郭礼平, 环雅琴, 王莹, 等. A型行为对临床心身疾病的影响分析 [J]. 中国健康心理学杂志,2011,19(12):1437–8.

[11]PETTICREW M P, LEE K, MCKEE M. Type A Behavior Pattern and Coronary Heart Disease: Philip Morris's "Crown Jewel" [J]. American Journal of Public Health,2012,102(11):2018–25.

[12]黄伟, 杨明施, 肖雪辉, 等. A型行为与心电图ST-T缺血性改变、冠状动脉病变的关系 [J]. 中国临床心理学杂志,2015,23(5):861–4.

[13]龚初平. 血浆儿茶酚胺、5-羟色胺检测在A型行为冠心病患者的临床意义分析 [J]. 中国当代医药,2016,23(23):126–8.

[14]IKEDA A, ISO H, KAWACHI I, et al. Social support and stroke and coronary heart disease: the JPHC study cohorts II [J]. Stroke,2008,39(3):768–75.