

气候多变 诱发春季综合征

为什么很多人春天会心情烦躁呢?为什么很多人春天会旧病复发或罹患新病呢?

气象学研究表明,春季,在一年四季之中,是温度、湿度、气压、气流等气象要素最为变化无常的季节。如此变化,会怎样扰乱人的生理功能?

采访专家:江苏省人民医院老年医学科 副主任 医师 周传伟

1 春天频发“综合征”

个案:这几天,在证券公司工作的一位先生情绪波动很大,稍一不顺心就想发脾气。“早上刚和公交司机吵了一架,他车开得太慢了,互骂了几句就开始吵了。”“也不知道怎么了,心里很烦,总感觉有一种火在烧,压在心里难受。”“这几天睡眠也不好。”

个案:一位大四学生说:“我这两天心里很烦,做什么事都没有耐心,也静不下心来准备论文,老想发脾气,找地方发泄一下,我是不是患上春季焦虑症了?”

个案:一位图书策划公司员工说:“整天都感觉困困的,没有一点精气神,到晚上又睡不着觉,都快抑郁了!”

有调查显示:每年春季的3~5月是精神病复发率最高时期;67%的冠心病病人会在春天出现心绞痛,甚至心肌梗死;偏头痛、关节炎、咽炎、过敏性哮喘、高血压等慢性病也会在春天复发或加重。

为何会如此呢?

气象学研究表明,在一年四季之中,春季是气象要素最为变化无常的季节。

首先,春天“温度多变”。

春季是冬夏季风转换交替的季节,由于太平洋的暖流与西伯利亚的寒流常常相持、争雄、交汇,于是就出现了时而“冬冷”,时而“夏热”的现象。

如南京,3月10日狂降21℃;12日狂升10℃;13日再降12℃,三四天的时间,气温穿越夏冬春,连玩“三级跳”。

再则,春天“气压变”。

季风转换交替,还导致“时而晴天”,“时而雨天”。而伴随着连绵的阴雨天,则会出现持续的低气压。

2 温度升高让大脑缺氧

温度多变,会给机体带来怎样的烦恼?

春天里大脑总会很缺氧。

冬天,皮肤毛细血管收缩,血流量减少,内脏及大脑的血流量和供氧量增加,让大脑一直处于高血流量、高供氧量的“舒适”环境中。

到了春天,天气变暖,皮肤血管渐渐扩张,血流量随之增加,全身的血流量重新配置,末梢血液供应增多,会导致大脑的供血量、供氧量相对减少;而且,随着春天的到来,人体新陈代谢加速,体内各个脏器的耗氧量升高,也会进一步导致脑供氧量相对下降。

冬天的高供氧量使得大脑养成了对高氧环境的依赖,短期内不容易适应环境的改变。脑组织只好进行自我保护性适应——降低兴奋性。于是一进入春天,人就特别容易犯困(春困)。

再则,随着气温变暖,体内产热逐渐减少,人体代谢水平随之发生变化,这时负责保持体内恒温的下丘脑和体内各系统,对气候变化的应变能力需要经过几个星期的时间才能调节好。而这时的气温等变化又比较大,忽热忽冷的天气状况容易扰乱人们的生理功能,从而使得人体内环境和内分泌活动发生变化,导致机体平衡失调,加剧心理机能紊乱,引起人的情绪波动。因此就会出现心情烦躁、容易上火、爱发脾气、晚上睡觉不踏实等症状。

春天,昼夜温差大,更有“时冬”、“时夏”,令血管反应强烈,很容易引起心脑血管疾病的发作。

3 低气压使人焦躁不安

气压多变,会给机体带来怎样的烦恼?

气压对人体生理的影响,主要是影响人体内氧气的供应。首当其冲受影响的,还是“娇气”的大脑——

大脑需氧量最多,人每天需要大约750毫克的氧气,其中20%都被大脑耗用了。

当自然界气压下降时,大气中氧分压、肺泡的氧分压和动脉血氧饱和度都随之下降,大脑为满足自己的氧供,脑血管会扩张,脑血容量增加,进而会引起脑组织水肿,出现头痛、头晕、呼吸心跳加快、食欲不振、恶心等症状。

低气压还会引起心脏病发作——

气压变化对血压的影响是不同的。

高血压患者的动脉管壁本来已受到体内的强大压力,处在低气压的天气里,大气压对血管的支持降低,会使得血压更高。而血压偏低的患者在低气压天气下,血压会变得更低。

因此低气压对心脑血管患者、脑神经及精神病患者、年迈

体弱者非常危险,这些人可能因血压变化导致脑血栓或脑溢血,出现严重的心功能不全,发生心肌梗塞,甚至导致生命危险。

低气压还会引起人的心理变化——

低气压会造成情绪变化、烦躁不安、容易冲动、注意力不集中等心理效应。

专家认为,低气压的生理与心理效应实质上就是人体缺氧的表现。一旦气压重新升高,上述症状就会减缓或在无形中消失。

对待某些疾病呢——

气压变化,对人的失眠、精神分裂等疾病也有一定程度的影响。例如,当冷锋过境或冷气团入侵,气压骤升骤降时,失眠、精神分裂现象就会加剧。

医疗气象学研究发现:精神分裂症的骚动不安,与气压值变化呈正相关关系。

4 脑组织对负氧离子最敏感

春天,时常刮起大风。而强烈的大风常使空气中的“维生素”——负氧离子大大减少。

空气是由无数分子组成的,由于自然界的宇宙射线、紫外线、土壤和空气放射线的影响,有些空气分子会释放出电子,在通常的大气压下,自由电子大部分被氧气所获得,因而,常常把空气负离子统称为“负氧离子”。

负氧离子和健康有何关系?

神经系统:脑组织对负氧离子最为敏感。

负氧离子可使脑组织的氧化过程力度加强,使脑组织获得更多的氧,进而使大脑皮层功能及脑力活动加强,精神振奋,工作效率提高,能使睡眠质量得到改善。

心血管系统:负氧离子有明显扩张血管的作用,可解除动脉血管痉挛,达到降低血压,减轻心脏负担的目的。

血液系统:研究证实,负氧离子能使血中红细胞携氧能力

升高,有利于血氧输送、吸收和利用。

呼吸系统:负氧离子对呼吸系统的影响最明显,它可以提高人的肺活量。

新陈代谢:负氧离子能激活多种酶,促进新陈代谢,改善睡眠。

负氧离子还可改善机体的反应性,增强机体抗病能力等。负氧离子在洁净空气中的寿命有几分钟,而在灰尘中只有几秒钟。春天,强烈的大风,再加上浮尘等,必然使空气中的“维生素”——负氧离子大大减少!

减少会怎样?

当我们进入嘈杂拥挤的人群,会感觉闷热、呼吸不畅;长久地待在空调房内,会感到胸闷、头晕、乏力、工作效率和健康状况下降,原因是人群中、空调房这样的环境,仅能提供约2~20亿个负氧离子,而人每天需要130亿个负氧离子!

5 次声波让人头痛烦躁

春天的大风,还极易造成次声波。

一般来说,人耳所能接受的声波在20~20000赫兹之间,次声波是频率低于20赫兹的声波。

次声波,会引起机体怎样的烦恼?

科学研究表明:人体的内脏,有其固有的振动频率,而这种频率也在0.01~20赫兹之间,和次声波的频率相

似。这样一来,当外来的次声波的振动频率与人体内脏的振动频率相同或接近时,就会引起各种脏器的共振,这一共振,会干扰神经系统正常功能,使人产生烦躁、耳鸣、头痛、失眠、恶心、视觉模糊、吞咽困难、肝胃功能失调紊乱等诸多症状,甚至精神沮丧。

(据《扬子晚报》)

