



# 高血压防治， 情绪管理是关键一环

◎雅安市第四人民医院 周 达

你是否曾在情绪激动时感到心跳加快、血压飙升？这并非偶然，而是身体在用自己的方式“回应”你的情绪。现代医学研究发现，心理压力和情绪波动与高血压密切相关，甚至可能诱发严重的心脑血管事件。本文将揭示“心身同病”的科学原理，帮助你认识到情绪管理在血压控制中的重要性，从而在心理和生理之间找到健康的平衡点。

## 情绪可影响血压

我们常说“气得血压都上来了”，这句话其实有其科学依据。当人处于焦虑、愤怒、恐惧等负面情绪中时，大脑中的下丘脑会迅速对情绪刺激作出反应，激活交感神经系统。这会导致肾上腺分泌大量肾上腺素和去甲肾上腺素，从而引发心跳加快、血管收缩、血压升高等一系列应激反应。这种反应在短时间内是自我保护机制，但如果情绪波动频繁或长期处于压力状态，交感神经会持续活跃，导致血压长期偏高，形成高血压的病理基础。

长期负面情绪犹如一颗“定时炸弹”，会严重干扰内分泌系统的稳定，特别是让下丘脑-垂体-肾上腺轴（HPA轴）功能出现异常。人长期承受心理压力时，HPA轴会过度活跃，促使皮质醇等应激激素分泌增多。这些激素不仅会冲击心血管系统，还会引发血管内皮功能障碍、炎症反应加剧，进而推动高血压发展。研究显示，焦虑症和抑郁症患者患高血压的风险显著高于普通人，这充分表明情绪障碍是引发高血压的重要危险因素之一。

情绪对生活方式的影响也是导致血压升高的重要间接因素。情绪低落的人常常伴有睡眠质量差、食欲紊乱、缺乏运动、抽烟饮酒等不健康习惯，这些行为都会进一步加重血压负担。例如，压力大时很多人倾向于摄入高盐高脂食物，或通过吸烟、喝酒来缓解情绪，但这种方式实际上会破坏血管健康，诱发血压上升。因此，情绪不仅直接影响血管神经和内分泌系统，还通过改变生活方式，间接影响心血管健康，体现了“心身同病”的多重路径。

## 稳定情绪才能平稳血压

高血压的管理不仅依赖药物控制，越来越多研究表明，心理干预在维持血压稳定中发挥着不可忽视的作用。稳定的情绪状态有助于调节自主神经系统的平衡，降低交感神经的兴奋程度，减少肾上腺素等应激激素的释放，从而避免血管长期收缩和心率持续加快。一些患者在血压升高时并无器质性原因，而是由于情绪波动所致，被称为“情绪性高血压”或“白大衣高血压”。

压”，此类患者通过心理干预常能取得比单纯服药更持久的降压效果。

在实际干预中，常用的心理调节方法包括放松训练、深呼吸练习、正念冥想和认知行为疗法等。这些方法可以有效缓解焦虑和紧张，降低压力水平，改善睡眠质量。例如，正念冥想通过引导个体专注当下、减少过度担忧，有助于降低皮质醇水平，改善心率变异性，从而稳定血压。临床研究发现，定期练习冥想或瑜伽的高血压患者，其血压波动范围明显缩小，用药剂量也有下降趋势。心理治疗的目的不仅是缓解情绪症状，更在于打破情绪与生理反应之间的恶性循环，恢复身体的自我调节能力。

良好的社会支持系统是心理干预的关键一环。家人、朋友的悉心理解与温暖陪伴，能如春风化雨般，有效驱散患者内心的孤独与压力阴霾，为其增添战胜疾病的勇气与信心。不少高血压管理项目创新引入团体心理支持、情绪管理课程等，让患者通过互动交流、经验共享，提升情绪调节能力，深化对疾病的认知。需要明确的是，情绪管理并非一蹴而就，而是一场持久战，要将其融入日常生活点滴，持续发力，才能更好地助力患者身心康复。

情绪与血压并非偶然关联，而是心身密切互动的真实体现。长期情绪波动不仅影响神经与内分泌系统，还可能通过不良生活习惯间接升高血压。因此，在高血压的防治中，情绪管理与心理干预应成为与药物治疗并重的重要环节。学会疏解压力、调节心态、建立积极的生活方式，才能从根本上实现“身心同调”，促进血压平稳，守护长期健康。☺