



# 焦虑时，身体信号别忽视

◎ 邳州市医疗中心医院 管毅

有这样一类患者，他们反复出现头晕、心慌、胃痛等身体不适症状，多次去医院做了全面的检查，却始终查不出明确的器质性病变。这时，我们往往会建议他们关注一下自己的情绪状态——因为这些看似“无厘头”的身体不适，很可能是焦虑情绪发出的“求救信号”。今天想和大家好好聊聊焦虑时那些容易被忽视的身体信号，帮助大众和患者更早察觉、及时干预。

焦虑并非只是“心里难受”那么简单。从医学角度来看，焦虑是一种复杂的生理和心理反应。当人体处于焦虑状态时，大脑会启动“应激模式”，促使交感神经兴奋，释放出肾上腺素、皮质醇等激素。这些激素会像“传令兵”一样，让身体各个系统进入“备战状态”，从而引发一系列看似与“情绪”无关的身体反应。很多人会把这些反应当成单纯的躯体疾病来处理，不仅浪费了医疗资源，还可能延误对焦虑情绪的干预，导致症状逐渐加重，形成“身体不适→更焦虑→症状更明显”的恶性循环。

从临床观察来看，焦虑引发的身体信号几乎会波及全身各个系统，其中以下几类最为常见，尤其需要大家警惕。

心血管系统方面，心慌、心悸是最典型的信号。很多患者会描述“突然感觉心跳变快、变重，好像要跳出嗓子眼”，甚至会怀疑自己得了心脏病。还有部分人会出现胸闷、胸痛的症状，疼痛部位可能不固定，持续时间也长短不一，有时几分钟、有时几小时，做心电图、心脏彩超等检查却显示正常。这其实是交感神经兴奋导致心跳加快、血管收缩引起的，虽然并非真正的心脏病变，但那种不适感却非常真

实，很容易让人恐慌。

消化系统也是焦虑情绪的“重灾区”。不少人焦虑时会出现胃痛、胃胀、反酸、烧心等症状，有些人还会频繁腹泻或便秘，甚至一紧张就想上厕所，这是因为肠道被称为“第二大脑”，它拥有丰富的神经细胞，会直接受到情绪的影响。当人处于焦虑状态时，肠道的蠕动和消化液分泌会出现紊乱，进而引发各种消化系统不适。很多患者会先去消化科就诊，做了胃镜、肠镜等检查后却没发现问题，最后才意识到可能与情绪有关。

神经系统的信号也不容忽视。头晕、头痛是焦虑患者常有的症状，头痛多表现为双侧太阳穴或后枕部的紧箍样疼痛，头晕则常伴有“头重脚轻”“头脑不清醒”的感觉，尤其在压力大、睡眠不好时会加重。此外，还有人会出现手抖、手脚麻木、感觉异常等情况，比如总觉得手脚发凉、有刺痛感，或者感觉身体“不听使唤”。这些症状其实是神经末梢受到焦虑情绪影响，出现感觉和运动功能轻微紊乱的表现。

除了上述系统，焦虑还可能影响睡眠、肌肉和内分泌等。比如，很多人焦虑时会出现入睡困难、多梦、早醒等睡眠问题，即使睡着了

也容易醒，醒来后很难再入睡；有些人会感觉全身肌肉紧绷，尤其是颈部、肩部和背部的肌肉，长期下来还可能引发肌肉酸痛；女性患者可能会出现月经不调，男性患者则可能出现性功能下降等症状。

看到这里，可能有人会问：“如果出现了这些身体信号，该怎么办呢？”

首先，要学会“觉察”——当身体出现不明原因的不适，且检查后没有发现器质性病变时，不妨静下心来想一想，最近是否有较大的精神压力、是否经常处于紧张焦虑的状态。

其次，要及时调整生活方式：保证充足的睡眠，尽量避免熬夜；适当进行运动，比如散步、慢跑、瑜伽等，运动能促进身体分泌内啡肽，帮助缓解焦虑情绪；学会放松，比如通过深呼吸、冥想、听舒缓的音乐等方式，让紧绷的神经慢慢放松下来。如果这些身体信号持续存在，已经影响到了正常的工作和生活，一定要及时寻求专业帮助。

最后想提醒大家，身体是情绪的“晴雨表”，那些看似不起眼的身体信号，其实是身体在提醒我们“该关注情绪了”。无论是健康的大众还是正在与疾病抗争的患者，都别忽视这些焦虑发出的信号。☺