

2023 年 08 月 29 日

天熱暴怒是生病了嗎？脾氣控制不好留意心臟病發作！

炎炎夏日一出門就熱到融化，連日的高溫也讓不少人的「火氣」隨之上漲，心浮氣躁容易被觸怒！上班族謝小姐從暑假開始，經常與同事發生摩擦，任何小事都會讓她感到煩躁，身旁的人都會調侃她是不是得了躁鬱症，這也讓她懷疑是否真的生病了！

萬芳醫院精神科醫師陳奕安說，當人處在不舒服的環境，像是氣溫過高或過低時，容易讓原先情緒不穩定的人增加額外的壓力，讓焦躁不安的情緒被堆疊放大，因此出現比較莽撞的行為。暴躁、易怒是許多人對躁鬱症的既定印象，其實躁鬱症又稱「雙極性疾患」症狀表現並不僅限上述症狀。

罹患躁鬱症的病人，情緒會不斷在「躁期」和「鬱期」間擺盪，前者發病時就像精力充沛的電池，會出現亢奮、衝動不計後果、過度自信、思緒跳脫現實、各種慾望上升等情緒高昂的表現；而後者就像洩了氣的皮球，則出現心情低落、對周遭事物不感興趣、自我價值低落、猶豫不決，甚至自我傷害等負面低迷的行為。

大部分個案的症狀會在躁期和鬱期間擺盪，也會有症狀相對穩定的緩解期，因此醫師會針對不同時期作個別治療。陳奕安醫師提醒，當民眾出現疑似憂鬱或躁鬱的情況時，適時就診評估藥物治療或心理治療都能獲得良好的改善，平常也能透過有氧運動、充足睡眠、減少壓力等方法，調節情緒與降低復發的風險。

雖然天熱讓人心生不悅，但還是要克制住脾氣，否則容易引起心臟疾病！萬芳醫院心臟內科莊再庚醫師也提醒，有心血管疾病的病人在情緒大起大落時，會刺激交感神經特別活躍，就會出現胸口悶悶的、喘不過氣、絞痛的症狀，因此建議民眾平常盡量讓心情維持在平穩的狀態，才不會併發心臟疾病發作。