

anna88858060 / March 06, 2015 12:53PM

[暴怒會急遽增加心臟病發風險](#)

[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Women/Woman-Frustrated-Scream-Angry.jpg[/img]

2014年3月發表在《歐洲心臟雜誌》(European Heart Journal)的一項研究指出，在憤怒的情緒爆發之後，由於心律和血壓的上升，你可能馬上會面臨心臟病發作或中風風險增加的危險。

研究人員利用整合分析 (meta-analysis)

的方法彙整了9項1966~2013年間的研究，包括超過4,500例心臟病發、462例急性冠狀動脈症候群 (ACS)、800多例中風以及300例以上心律不整的病例。結果發現：一個人在憤怒爆發的2個小時內心臟病發作或ACS風險會急遽增加將近5倍，同時中風風險也增加了4倍，發生危險性心律不整的機率也會上升！

科學家分析後發現，經常生氣而且之前有過像心臟疾病這類風險因子存在的人風險最高。領導這項研究的哈佛大學公共衛生學院 (Harvard School of Public Health) 講師莫斯托夫斯基 (Elizabeth Mostofsky) 表示，雖然單一次暴怒所帶來的急性心臟病風險不大，但經常生氣的人們風險是會累積的，尤其已有其他潛在風險因素或是已經歷過心臟病發、中風和糖尿病的人更要小心。

由此結果可知，適時適當的處理情緒十分重要，因為會導致失控的暴怒通常都是累積的，長時間一味的忍讓並不是好習慣；會導致情緒失控的壓力因素也是必須解決的問題。NaturalNews過去有不少提到[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz001801.html]調整情緒[/url]、[url=http://cht.naturalnews.com/googlesearch.html?cx=partner-pub-8975038115207273%3A5976527648&ie=UTF-8&q=%E5%A3%93%E5%8A%9B&sa=%E6%90%9C%E5%B0%8B&siteurl=cht.naturalnews.com%2Fchtbuzz_buzz003021.html&ref=cht.naturalnews.com%2F&ss=1282j1643524j2]紓解壓力[/url]的文章，對於維護心理健康有很大的幫助。

資料來源：[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz003045.html]NaturalNews[/url]
