

壓力加速老化、生病、致癌

1) 壓力真的會加速老化：

長期處於壓力狀態下，真的會加速老化！科學研究顯示，心理長期承受壓力會加速細胞中控制基因老化，名為「生物鐘」的物質，這是目前醫學上所知，壓力催人老最直接的證據。

一個人長期承受壓力，會加速血液細胞內染色體基因末端一種被稱為「生物鐘」(Telomeres)的核苷酸長鍊縮短，也就是說，會加速「生物鐘」的毀滅。生物鐘主要是維持細胞染色體的穩定，控制細胞的老化和生命期限，生物鐘加速毀滅到一定程度，細胞就停止分裂複製，導致人體加速老化，長期下來，會比實際年齡還要快老化。

這份研究由舊金山加州大學在最新一期的美國國家科學院期刊上發表，他們是針對 39 名 20 歲 50 歲的慢性病兒媽媽，研究他們長期照顧生病孩子承受的心理壓力，與身體老化速度的關係，另有 19 名年齡相當、但是孩子身體健康正常的媽媽做對照組。慢性病兒媽媽那組中，照顧小孩的時間越久，他們的「生物鐘」長度就越短，壓力測驗中 14 名分數最高的媽媽，「生物鐘」長度約 3110 個單位，14 名壓力最低的長度約 3660 單位。

一般成年人的基因「生物鐘」平均每年縮短 31 到 63 個單位，科學家據此估算，高壓力群的媽媽損失的 550 個單位，相當於 9 到 17 年的老化速度。

雖然研究小組表示，還需要更深入探究確認這樣的關係，但是這是首次針對心理壓力和生理老化進行研究，也是首次將兩者間的關係深入到細胞作用的階層。研究領導人心理學家艾波說，「壓力會導致提早老化，向來為人深信，但是究竟是如何發生的，一直沒有明確證據」，「這是首次將心理壓力與細胞老化指標連接上。」

其他未參與研究的醫學研究者也相當注意這項發現。史丹福大學的薩波斯基博士與這份研究報告一同發表的評論中指出，「這是一項真正歷史性的觀察發現」，為解開人體心理和身體間複雜的聯繫性跨出重要的一步。

除了與老化的關係外，研究小組也認為這項發現對健康也有影響，報告共同作者布萊克柏恩說，因為「生物鐘」長鍊分子也和與心血管疾病、感染性疾病相關的提早死亡有關。她也強調，並非所有照顧慢性病兒的母親都是高壓力群，而這項研究也提醒了適時舒壓的重要性。

2) 壓力致病致癌：

科學家發現，精神壓力會產生壓力蛋白及白介質 6 (簡稱 IL-6) 而促使免疫系統老化 (PNAS, July 7, 2003)；而 IL-6 的量過多，也會帶來心臟病、糖尿病、骨質疏鬆症及其他的老化毛病。美國俄亥俄州立大學醫學院的 Ronald Glaser 教授對 200 多名 60 至 80 歲老年人進行 IL-6 的測量，其中 119 人(第一組)的伴侶有阿滋海默氏症 (即老人失智症) 而必須照顧老伴；其餘 106 人(第二組)則有健康的老伴。

老來眼看自己的老伴失智，一定會傷心，且得照他 (她)，這會帶來極大的精神壓力。格拉塞做了為期六年的 IL-6 測量，結果發現，第一組的 IL-6 增加率比第二組要高出四倍，甚至在老伴去世的三年後，第一組的 IL-6 還繼續上升。

過去曾有文獻報導，當高齡者必須照顧老伴時，健康情況會有顯著的惡化，免疫功能下降，容易感冒、高血壓、傷口不容易癒合等。另一統計也指出，有精神壓力的老年人，往往在老伴去世的半年內就隨之辭世。

應付壓力的生現反應是人類生存的機制，即而臨外來緊急壓力時，身體必須分泌壓力蛋白去應付。但若精神壓力過大或持續過久，就抑制了免疫系功能，產生過量的 IL-6，這會加速老化的腳步。壓力也會影響小孩的成長發育，故學習紓壓技巧是身心保健的重要課程。

當腦部感受到外來的壓力時，下視丘會傳遞信號給大腦垂分泌激素，這激素會啓發腎上腺去製造壓力蛋白及熱休克蛋白。下視丘(H)－大腦垂體(P)－腎上腺(A)的連線叫做 HPA。HPA 是糖皮質固醇 (Glucocorticoid) 調節系統。

如果壓力是短暫的，身體會分泌腎上腺素去應付「打」或「逃」的緊急場面，如心跳加快、手腳發冷。但若壓力長期持續，則會馬上調整另外一種壓力蛋白皮質固醇的分泌量，皮質固醇是從膽固醇變化來，它是連貫肉體的機動與精神狀態的一個重要的分子，也會反過來改變腦的運作機制。

長期處在壓力下免疫低落：

如果累積了長久的壓力，體內就會產生過多的皮質固醇；當皮質固醇的產量失去控制時，免疫系統就會失調，這是為何在遭遇壓力後，常會感冒生病的主因；它也會使身體失去抵抗腫瘤或癌細胞的能力。最近科學家發現，愛滋病與 HIV 帶原者的血液中含有比常人高的皮質固醇。

「心理神經免疫學」是一門新興的領域，其在探討心理、神經系統及免疫機能之間的關聯，學者發現這三個領域是環環相扣。

當一個人遭受極大的精神打擊時，要如何度過危機呢?悲傷帶來絕望、失志、會有自殺的意念、借酒澆愁、不斷地抽菸、帶來高血壓、心臟病發作及可怕的癌症。

