

累積過多壓力、負面情緒而無法調適，會對身心如何影響？

蘇春霖 醫師/醫學博士

長期累積過多壓力、負面情緒而無法適當調適的話，可能會產生四種疾病：第一種是器質性疾病 (Organic Disorder)，身體的某個器官已經產生病變。第二種是功能性疾病 (Functional Disorder)，身體的器官尚未產生病變，醫學上的檢查並沒有發現異常，但是身體上的症狀卻是生理上的反應，不是心理上的反應，主要是透過自律神經系統的神經線路傳導而產生身體器官的生理症狀(自律神經失調)。第三種是情緒性疾病 (Mood Disorder)，包括：憂鬱症、躁鬱症。第四種是焦慮性疾病 (Anxiety Disorder)，包括：恐慌症、恐懼症、強迫症、廣泛性焦慮症、創傷後壓力症、急性壓力症等。

心身症 (Psycho-somatic Disorder) 是指因為心理壓力、負面情緒的累積作用而產生了身體上的症狀。並不是所有的器質性疾病都是因為壓力、情緒的作用而產生，然而，如果是因為壓力、情緒的影響而產生的器質性疾病則屬於第一類心身症，另外，第二類心身症是指全部的功能性疾病，它們都屬於自律神經失調所導致的。功能性疾病的發生率相當高，約占所有人群的 42 %，許多人分別到各科別看診，但是檢查不出病變，各科的醫師會有不同的名稱，但是它們全部都代表相同的疾病，功能性疾病 (自律神經失調) 包括：

腸胃科：(1) 大腸激躁症(過敏性腸症候群) (2) 機能性胃腸症 (3) 神經性嘔吐症 (4) 膽道運動障礙 (5) 反覆性膈疝痛。

胸腔科： (1) 過度呼吸症候群 (2) 支氣管氣喘 (尤其是壓力情緒相關者)

心臟血管科： (1) 心臟神經症 (2) 起立性調節障礙

神經科： (1) 肌肉緊繃性頭痛 (2) 偏頭痛

耳鼻喉科： (1) 眩暈症 (2) 咽喉頭異常感症 (3) 梅尼爾氏症

泌尿科： (1) 膀胱神經症 (2) 夜尿症 (3) 心因性性功能障礙 (4) 過動性膀胱

婦產科： (1) 經前症候群 (2) 更年期症候群 (3) 性感異常症

皮膚科： (1) 圓形脫毛症 (2) 慢性蕁麻疹 (3) 發汗異常

口腔牙科： (1) 舌痛症 (2) 口內異常感症

自律神經失調的症狀：

1. **頭：**頭暈、頭重、頭痛、頭部發麻、發燙感、頭部肌肉緊繃...
2. **眼：**眼疲勞、眼痛、淚眼、眼睛張不開、視線模糊、眼睛乾澀。
3. **耳：**耳鳴、耳阻塞感、眩暈(內耳不平衡)。
4. **口：**口乾、口渴、口內疼痛、口舌異常感、味覺異常。
5. **喉嚨：**咽喉阻塞感、異物感、壓迫感、發癢、異常咳嗽。
6. **手：**手麻、手抖、手臂疼痛、手部感覺異常、手發冷、手發燙。
7. **腳：**腳麻、腳發冷、腳發燙、腳疼痛、腳跟貼地疼痛、腳部肌肉跳動。
8. **肌肉、關節：**頸部緊繃酸痛、肩膀緊繃酸痛、全身肌肉疼痛、多處神經痛、背部及腰部緊繃疼痛、關節倦怠或無力。

9. **呼吸器官**：呼吸困難、肋間神經痛、呼吸肌肉緊繃酸痛、呼吸道阻塞感、類似鼻塞而無法呼吸、不自主深呼吸或嘆氣。
10. **心臟**：心悸(感覺到心跳)、心跳加速、心跳強勁、心臟無力感、胸悶、胸部壓迫感。
11. **血管**：血壓起伏變動、頭昏眼花、手腳冰冷、臉部潮紅燥熱、起立性暈眩、血氣上衝、偏頭痛。
12. **消化器官**：食道阻塞感、噁心、嘔吐、胃發熱、胃部痙攣、腹脹、腹部疼痛、便秘或腹瀉、腸胃蠕動異常、肛門不快感、便意頻繁。
13. **膀胱**：膀胱神經敏感、尿意感頻繁、頻尿、排尿不易、排尿後不適感、殘尿感、尿床。
14. **生殖器**：性功能障礙(尤其是壓力、情緒相關者)。
15. **皮膚**：多汗、不出汗、異常發汗、皮膚乾燥、全身發癢、發燙、發冷。
16. **精神症狀**：焦躁易怒、莫名其妙的恐慌不安感、寂寞孤獨感、悲傷感、沒有慾望、注意力不集中、記憶力減退。
17. **全身症狀**：全身倦怠、異常疲勞、全身無力、提不起勁、輕度發燒發燙、缺乏食慾、睡不著、淺眠或多夢、白天賴床睏倦。

女性更年期症候群 與 自律神經失調

蘇春霖 醫師/醫學博士

女性更年期症候群 與 自律神經失調 的致病機轉:

女性更年期之前:下視丘分泌 GnRH 調控腦下腺,使得腦下腺分泌 FSH 及 LH 調控卵巢,進而使得卵巢分泌雌激素與黃體素,雌激素與黃體素會回饋抑制下視丘,當卵巢無法適當分泌時,下視丘會長期受到刺激(女性更年期症候群的原因),下視丘無法適應的四至五年之間稱為更年期期間,等到下視丘恢復平靜之後,儘管卵巢分泌賀爾蒙更加不足,也不會有更年期症候群。

心身症(psycho-somatic disorder)是因為長期累積壓力、情緒刺激、精神過勞等作用而刺激杏仁核,然後經由交感神經及副交感神經的神經線路傳導至身體各處的器官,而產生功能性疾病(functional disorder,即是:器官沒有出現病變)。

不管是更年期症候群或是心身症的病因都會進入自律神經中樞(共同途徑)。

