

關於焦慮症的二、三事

文／藥劑部 藥師 聶幼安

焦慮感是一種症狀，一種緊張的情緒，更是現代人的文明病。幾乎所有人都有過類似的經驗，包括憂愁、心跳加快、手心流汗、雙手顫抖、頭痛、肌肉緊張等。常見的焦慮是由外在因子引起，例如當我們面臨挑戰及壓力，或對需要做決定的事及問題沒有足夠的準備時，焦慮就來了。也有一部分焦慮源於疾病及藥物，往往必須仰賴心理諮詢或藥物協助改善。嚴重的焦慮可能使患者因孤立感導致抑鬱及妄想，甚至產生自殺傾向。

臨床上對焦慮症的診斷包括生理檢驗、毒物篩檢、個人精神狀況、疾病史及用藥史。可能導致焦慮症狀的疾病有心絞痛、心律不整、高血壓、心肌梗塞、貧血、甲狀腺功能低下、低血鉀症等，其他如大腸激燥症、偏頭痛、癲癇、巴金森氏症、氣喘、慢性阻塞性肺部疾病等患者，也常為焦慮所苦。

表：與焦慮症狀相關的藥物

中樞神經抑制劑	sedatives, barbiturates, ethanol, narcotic agonists.
中樞神經興奮劑	albuterol, amphetamine, cocaine, isoproterenol, methamphetamine, caffeine, ephedrine, pseudoephedrine, anticholinergic, digitalis, dopamine, isoniazid, lidocaine, antipsychotics, nicotinic acid, selective serotonin reuptake inhibitor antidepressants, steroids, theophylline.

可能誘導焦慮產生的藥物主要可分為兩類：中樞神經興奮劑及中樞神經抑制劑（見附表）。藥物引起的焦慮可因其服用的劑量和使用年齡，有程度上的差異，在老人及小孩特別明顯。但是，也有一些藥物即使只攝取少量，仍可能引起明顯的焦慮甚至是恐慌反應。

焦慮症的治療方法可分為心理治療與藥物治療兩種

心理治療

會分為幾個階段，協助患者分析情緒和所憂慮事項之間的關係並尋求對策，以化解心理障礙；教導鬆弛技巧和處理負面情緒的方法，如意象鬆弛法、肌肉鬆弛練習和呼吸法等，以減輕因焦慮情緒帶來的痛苦；運用認知行為治療法，改變患者對引發焦慮的事物所產生的反應，以對抗其恐懼。學習放鬆的技巧如深呼吸、打坐、冥想、瑜伽。除了尋求專業心理諮商及支持以外，攝取無刺激性的均衡飲食、戒煙和保持規律作息，也有幫助。

藥物治療

抗憂鬱藥是治療焦慮症的常用藥物，有副作用，一定要按醫師指示服用，尤其當患者需要較長期的治療時，更應遵從醫囑。分成五類介紹如下：

- 一、抗憂鬱劑，可能要服用數週後，症狀才會改善，通常須連續服用4至8週以上才能達到完全的效果，所以服用時要有耐心。最新的抗憂鬱劑稱為選擇性血清素回收抑制劑，如Fluoxetine、sertraline、fluvoxamine、paroxetine和citalopram等，都是常見藥品，作用在腦神經的化學訊號，稱為血清素，用來治療恐慌症、強迫症、性交恐懼症等。Venlafaxine是與選擇性血清素回收抑制劑極相近的藥物，對治療廣泛性焦慮症有效。這些藥物服用時，都是由低劑量逐漸提高到足以發揮療效的劑量，有些人剛開始服用時會覺得輕微噁心或不安，但隨著服用時間拉長，不適感便會消失，所以若想換用其他藥物，應先與醫師討論。
- 二、三環抗憂鬱劑為另一作用機轉的藥物，使用時間比選擇性血清素回收抑制劑久遠，除了強迫症以外，治療焦慮的效果與選擇性血清素回收抑制劑相仿，治療時也須由低劑量逐漸增加，因為三環素有時會引發頭昏、困倦、口乾和增胖等副作用。這些副作用若持久不消，可考慮改變劑量或換藥。其中，Clomipramine可治療強迫症，imipramin可治療恐慌症和廣泛性焦慮症。

三、單胺氧化酶抑制劑是最古老的抗憂鬱藥物，最常見的單胺氧化酶抑制劑phenelzine，可以治療恐慌症和社交恐懼症。服用單胺氧化酶抑制劑的患者需要限制飲食，因其藥性會和食物、飲料的某些成分交互作用，例如起司和紅酒所含的tyramine；它也會和其他藥物起反應，包括選擇性血清素回收抑制劑。這些反應將使血壓升高，可能危害健康。

四、Benzodiazepines具有鎮靜安眠作用，用於治療焦慮症或因焦慮症所致的失眠，常見藥物有alprazolam、buspirone、diazepam、fludiazepam、lorazepam、nordazepam、oxazolam等。服用這類藥物應特別注意相關的藥物交互作用，如alcohol、cimetidine、fluoxetine、itraconazole、ketoconazole、nefazodone等藥物會降低benzodiazepines類藥物的清除率，使得藥效時間延長；制酸劑會減緩此類藥物吸收的速率；抗結核病藥物isoniazid會降低其代謝；rifampiny會增加其代謝；使用口服避孕藥則會加增其濃度或半衰期。

五、神經安定劑有haloperidol、risperidal、thioridazine等。

所有的抗憂鬱藥物都有副作用，不僅要聽從專業醫師的指示，劑量由低漸增，調降劑量時，也要在醫師的監控下進行。不驟然停藥是避免戒斷症候群的安全用藥原則。