

惱人的心身症

◎大眾社區醫療群／陳建利診所 黃慶順醫師

吳經理最近因業績壓力而有持續性頭痛的現象；國三的小明因面臨基測，老是“胃痛”；李太太一生氣就頭暈……這些現象你會注意到他們常到處求診、服藥，但效果卻不明顯。

心身症，顧名思義是受心理因素影響的身體疾病，其身體病變可以是生理變化（如偏頭痛、頻尿），也可能有器質性變化（如消化性潰瘍）。病人往往很少主訴心理或情緒問題，而以身體症狀表現為主，因此很容易忽略精神方面的治療。

常見的症狀有下面幾大類：

（一）腸胃道的疾患

1. 消化性潰瘍：有些人一緊張就胃痛，久之即產生潰瘍，腸胃壁破洞、發炎。
2. 激躁性大腸症候群：有人一緊張就腹瀉或長期便秘、腹瀉交替。
3. 神經性厭食症：起因於對自己體型的重度焦慮，導致對食物產生反射性的厭惡，無法嚥下任何東西。

（二）心臟血管疾病：高血壓、心絞痛、心肌梗塞等。

（三）呼吸系統：

1. 氣喘：某些人是由於過敏原引起，但我們也發現在情緒 壓力、傷心、生氣時也會發作，小孩子更是如此。
2. 過度換氣症候群。
3. 心因性咳嗽等。

（四）皮膚系統：神經性皮炎，搔癢症，異位性皮炎，青春痘等。

（五）神經系統：偏頭痛、緊張性頭痛，自律神經失調等。

（六）耳鼻喉科：梅尼爾症候群，咽喉異物感、耳鳴、重聽、失聲、口吃、暈車等。

（七）內分泌新陳代謝：肥胖症、糖尿病、甲狀腺機能亢進等。

（八）免疫風濕系統：類風濕性關節炎，紅斑性狼瘡等。

（九）骨骼、肌肉系統：緊張性頭痛，全身性肌肉疼痛，慢性風濕性關節炎等。

（十）泌尿系統：陽萎，過敏性膀胱、頻尿、遺尿等。

（十一）婦產科：經痛，經前症候群，更年期障礙，等。

其他如眼科、小兒科，甚至牙科也都有相關疾病。

心身症的治療：1.除了必須做徹底身體檢查除去身體疾患之可能，確定其診斷。2.同時治療精神和身體：通常除了治療身體症狀及使用抗焦慮劑或憂鬱劑治療情緒，還可合併各種心理治療，如支持性心理治療、放鬆治療、生理回饋治療和認知治療，以協助患者瞭解壓力來源，認識自己的性格與認知。3.幫助病人瞭解其身體症狀與心理問題之關係，幫助病人恢復本來之情緒障礙，以使間接減輕其身體症狀，進而幫助病人改變對心理問題之反應方式，就可預防心身症之發生。

醫師簡介

黃慶順 醫師

大眾社區醫療群／陳建利診所

