

# 穩住自律神經 身心重回常軌

文／社區暨家庭醫學部 醫師 何建宜·主任 劉秋松

54歲的老陳，這些日子常常覺得眼睛疲勞，整天都累的不得了，四肢無力，一工作就哈欠連連，而且以前吃什麼就算吃很快都沒問題，現在只要稍微吃到冰冷的東西或是出去應酬，就會腹脹，甚至拉肚子。如果被老闆罵或工作太忙，心情更是跌入谷底，不僅頭暈胸悶，晚上還頻頻鬧失眠。

老陳十分擔心自己是不是得了什麼怪病？腸胃科、胸腔科、神經科…，他都看過了，相關的檢查也都做了，一直找不到原因。他不死心，到本院預防醫學中心接受全身健康檢查，經由醫師詳細解釋，他才相信自己真的沒有什麼大病，身體的症狀有時是被心理因素誘發的，俗稱「自律神經失調症候群」。

## 所有生命活動都與自律神經有關

人體全身的組織器官都受到自律神經的調控，所有與生命相關的活動，諸如呼吸、心跳、排汗、腸胃蠕動等非意識控制的自主功能，均由自律神經負責執行，自律神經也會隨著情緒、好惡、環境的影響，因感官刺激改變而做出適當的反應。

## 自律神經

包含交感神經及副交感神經。交感神經具有興奮作用，會造成呼吸心跳加速、血壓升高、腸胃蠕動變慢、流汗、口乾舌燥等，讓身體主要器官的活動代謝力增加，以應付壓力、恐懼等緊急狀況；副交感神經的作用與交感神經相反，會使呼吸心跳減緩、血壓降低、腸胃蠕動變快等，讓主要器官系統的活動代謝力降低，身體得以充分休息。

交感神經與副交感神經的交互作用若能平衡，保持一定的節奏，那麼就像中醫所講的陰陽調和一樣，可以達到完美境界。



## 自律神經失調將引發一堆問題

自律神經系統的分布是自大腦延著脊髓而下達身體各個器官，眼、耳、口、鼻、

舌、皮膚等感覺器官一感受到外界的刺激，便會立刻將訊息傳遞到大腦皮質，再由大腦皮質傳到下視丘，藉由腦下垂體刺激內分泌，並透過此一過程影響甲狀腺、副甲狀腺、性腺、腎上腺、胰臟等內分泌器官。當壓力、食物、睡眠、環境等足以影響身體失衡的情況出現，過與不及的反覆刺激，將破壞交感及副交感神經的穩定性，產生各種現代文明病。

交感神經過度緊張會導致高血壓、心悸、血糖上升、膠原病、發炎性腸道疾病或癌症等；副交感神經過度興奮會導致氣喘、過敏性疾病、消化性潰瘍或大腸急躁症等。

### 自我評估有簡表可參考

自律神經的測量方法，包含心律變異率測量測法、Shulong血壓起立試驗、站位心電圖、皮膚紋化反應法、強閉氣反應法、排汗功能法、冰水造成之升壓反應法和生化檢驗抽血等，有些方法需進行侵入性檢查，容易造成病人不便或傷害，因此目前比較傾向於使用心律變異率及相關的問卷來進一步診斷及評估，但目前尚無確定的標準。

#### 簡易自律神經失調檢查表

對工作、家庭、未來感到不安，持續有不安全感  
個性內向而不能直接說出心中的話  
處事態度很消極  
活在別人的眼光中  
希望得到別人的讚賞或喜歡  
凡事都在忍耐  
不擅長與人溝通  
完美主義者  
凡事十分認真、熱誠、衝動  
隨著情緒好壞表現差距大  
沒有主見  
(以上症狀若有3種以上，極可能是自律神經失調)

### 不可輕忽的萬病之源

根據目前發表有關於心律變異率異常引起自律神經失調的論文，所牽涉疾病的範圍非常廣泛，如下表：

心臟系統	高血壓、嬰幼兒及成人猝死、動脈粥狀硬化、心絞痛、心肌梗塞
腸胃系統	胃食道逆流、大腸急躁症、手足口病（孩童）
肝膽系統	肝硬化、急性肝炎
感染系統	敗血性休克
腎臟系統	慢性腎衰竭
內分泌代謝系統	甲狀腺功能亢進、腎上腺功能低下、第2型糖尿病、第1型糖尿病、代謝症候群
免疫系統	多發性硬化症、系統性硬皮病
血液腫瘤系統	急性白血症、化療後病人、鐮刀型貧血症
肺臟系統	氣喘、慢性呼吸道疾病
神經系統	癲癇症孩童、帕金森氏症、失智症

### 該怎麼治療它？

基本上，初期的自律神經失調，若能在運動、睡眠、壓力、情緒等各方面做好調適，即可不藥而癒；若症狀較為嚴重，需要找家庭醫學科或身心科醫師進一步診斷及治療。如果十分擔心自己的健康狀況，每年做1次健康檢查是有必要的，可以事先找自己的家庭醫師諮詢與規劃。

綜合來說，自律神經失調大部分會伴隨焦慮症或憂鬱症，有時候很難區分，以致患者常在各大醫院繞來繞去，得到的診斷也未必相同。對於自律神經失調的治療，大多是給與鎮定安神類的藥物，例如xanax、serenal、ativan，再搭配不同的症狀治療，例如心跳過速會加Inderal等減緩心跳的藥物，腸胃症狀會加Buscopan、Primperan、Gascon等腸胃用藥。另有行為治療、能量治療、生物回饋治療或是中醫治療，可以一起幫助自律神經失調的病人減輕不適，儘早康復。🕒

#### 參考資料：

- 1.郭育祥，不想生病就搞定自律神經。柿子文化出版社
- 2.松崎博光，自律神經失調症 治癒混亂的身體節奏。益群出版社
- 3.井出雅弘，專科醫生談自律神經失調症。益群出版社。
- 4.家庭醫師臨床手冊第3版。