

## 恐慌發作—自律神經失調

43歲的一位女士來到門診說，『我常常會心臟跳很快，還會頭暈，胸悶，去心臟科看過了，檢查說我有二尖瓣脫垂，沒什麼大礙，但是就是時常發作，都快煩死了，到底有沒有辦法解決？』

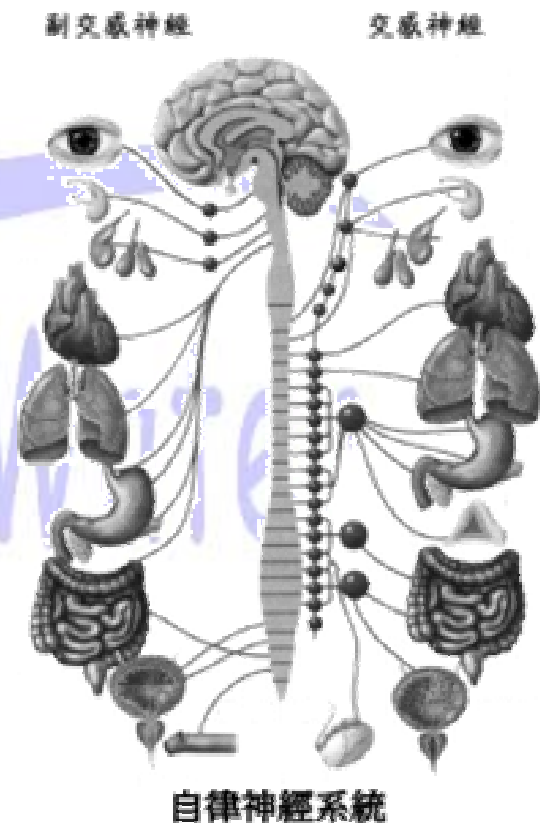
這是在門診常常聽到的主訴，其實病人可能是恐慌發作，有時候也被稱為自律神經失調。

恐慌發作，是焦慮病患的一個症狀表現，根據美國的統計，終生盛行率可達15%，也就是說每一百個人就有15個一生中曾經發作過至少一次。恐慌的症狀包括：

1. 心悸、心怦怦跳、或心跳加快
2. 出汗
3. 發抖或顫慄
4. 感覺呼吸困難或窒息感
5. 哽塞感
6. 胸痛或不適
7. 噁心或腹部不適
8. 頭暈、不穩感覺、頭昏沉、或暈厥
9. 失去現實感（覺得事物不真實）或失去自我感（感覺與自己疏離）
10. 害怕失去控制或即將發狂
11. 害怕即將死去
12. 感覺異常（麻木或刺痛感覺）
13. 冷顫或臉潮紅

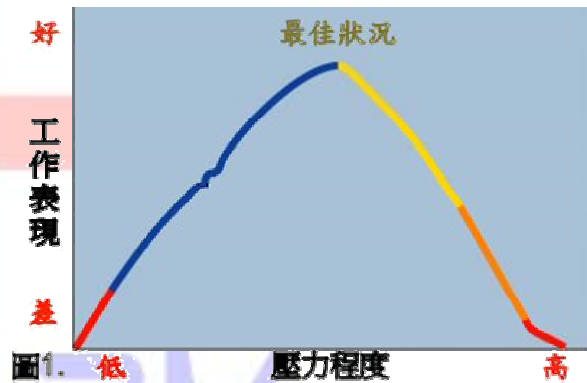
以上13項症狀只要有四項以上突然發生，而且在10分鐘內達到最嚴重，就是一次恐慌發作。恐慌發作，是源自於自律神經的失調，人體的神經系統，除了可以隨意控制的神經以外，還有一個自律神經，它永遠默默地運作，負責支配我們大腦意識所管不到的地方，包括心跳、呼吸、腸胃蠕動…等等如右圖。平常有條有理的運作，讓我們可以正常生活，當它一旦失調，就會出現症狀。

自律神經，可分為交感和副交感兩個互相抗衡的系統：



1. **交感神經**，是為了應付較為激動活動的狀態，它對生理機能的影響，是使心跳加速，血壓增高，氣管鬆弛，瞳孔放大，腎上腺分泌，膀胱放鬆，腸胃蠕動減少等，可以使身體進入備戰，應付緊急危難
2. **副交感神經**，則是平和安靜的神經，負責讓心跳減速，血壓降低，氣管緊縮，瞳孔縮小，膀胱收縮，腸胃蠕動增加等，讓身體進入休息狀態。

所以可以看得出來，如果交感神經興奮過度，就會產生恐慌的症狀；但是如果讓副交感神經興奮過度，也不見得是好事，因為會使人懶洋洋，沒有幹勁，做不好事情。適度的緊張，對於工作表現是有幫助的，因此必須兩者調和，該強的強，該弱的弱，人體才會健康。



交感神經興奮時一般在白天，讓我們有能力去用應付生活的各種狀況；而副交感則是在睡覺時興奮，讓我們可以安祥入睡。現在的人容易有自律神經失調，可能的原因有以下幾種：

1. 生活作息不規律，古時候的人，日出而作，日落而息，寒來暑往，秋收冬藏，交感副交感規律運作，鮮少出問題。但是現在的人則不然，日落後開了燈繼續活動，醒覺活動的時間過久，休息不足
2. 資訊爆炸，消息流通迅速而豐富，第四台提供了過多的消息，導致每天大腦被無數的訊息塞爆，都得花腦力去瞭解
3. 人造環境太多，夏有空調冬有暖爐，使人體自然的調節能力變差，進出室內外時遭遇的氣溫變化太大，人體適應困難
4. 精神壓力大，工商社會人際關係複雜而緊密，免不了有些緊張出現，讓情緒受到壓抑或挑撥

凡此種種，都讓現代人的自律神經系統沒辦法規律化，而且反而適應能力變差，所以造成失調的現象。自律神經失調，只是一個表徵，它背後隱藏的可能是泛性焦慮症、恐慌症、強迫症等等焦慮性疾病，輕則影響個人生活品質，重則使工作效率變差，造成生產力低落，不容忽視。因此，若有自律神經失調的現象，必須就醫接受治療，而且必須注意，這類的疾病都不是一朝一夕造成的，想要根治這些疾病，也必須要有耐心，規則且長期用藥，才能讓恐慌不再上身。