



張建良醫生說，經常性焦慮症患者病發時，會有痛楚攻擊(Pain Attack)，即突然出現不明胃痛、腹痛或頭痛等，實質上是下意識逃避壓力源的一種表現。

衝，感到自己面好熱，紅到像關公一樣，情況就好像快要中風或心臟病發似的！」李先生說。

這種快要倒下接近死亡的感覺，教謹慎的李先生半秒不拖延立刻去見醫生，一量之下發現血壓比正常高，醫生於是處方降血壓藥，但服後卻未見好轉。

這種周身都不妥的情況日漸嚴重，而情緒的波動，更見頻繁。

「不知何解，我心裏非常不願意回公司，完全沒有自信，覺得事事不順意，有時為了芝麻綠豆事的小事，例如下屬犯了小錯、找不着文件，或是為了一個很小的決定，我都可以大發脾氣，又或是憂心忡忡。」他說。

這種生理和心理上的異常，令他不斷求醫，又懷疑自己身患絕症，做過電腦掃描和磁力共振等各種檢查，最終當然沒有發現。其後在家庭醫生建議下，轉介往見精神科醫生張建良，經詳細了解及臨牀診斷後，證實他患上「經常性焦慮症(Generalized Anxiety Disorder, GAD)」。

他身體所有的不適，包括手脚冰冷、腹痛、高血壓等，全都由「經常性焦慮症」所引起。

憂心忡忡診埋一邊

張醫生指出，「經常性焦慮症」是一種長期處於憂慮狀態的情緒病。

他解釋，在正常情況下，人的一生中會面對不少擔憂，但憂心過後，我們懂得去面對或解決，之後又如常地生活。但「經常性焦慮症」患者，卻經常出現



患上經常性焦慮症的李先生，常稍一不順心就會大發脾氣，且感覺到血壓上升，面紅耳熱，渾身極度的不舒服。(設計圖片)

不合理的擔心，凡事都向負面思考，憂慮總是如影相隨，大事如工作問題、健康情況、人際關係等，固然憂慮，但小事如大門有否上鎖、關冷氣等，都心掛掛。而且不正常的緊張焦慮情緒，更引至心情煩躁，影響日常決策能力，甚至失去自信。

為何經歷半世風浪，勇悍擅



鐵人，職場上領軍搶攻，人際上長袖善舞，工作吞吐量永無上限，三點就寢四點起牀，遇強愈強，戰無不勝！

成就、金錢、榮譽當然愈積愈多……

同一時間，他肩上扛着的「壓力」擔子亦愈來愈重！

成就、金錢、榮譽沒有上限，但壓力卻有限額，當超過可盛載的容量，壓力煲便會爆炸，將你的身心炸個粉碎……

如果可以從頭來過，他不會選擇每天早上八時便到公司、日理萬機、事無大小一攬上身、半夜仍在苦幹的日子，因為他清楚知道，就是這種生活令他壓出周身病痛。

五十餘歲、穿着鬆身便服、坐在中環咖啡室的李先生，正在從「經常焦慮症」的深淵爬上來。不是過來人，很難明白他們所受的痛苦，而他那副幾乎被掏空的軀殼，就曾經受着多種病徵襲擊——「初時，只是手脚冰凍，有時會臉紅耳炙，其後發現眼部肌肉不受控制地跳動，到了後

期，兩邊肋骨亦見痛，有時這邊痛，有時那邊痛，總之它喜歡哪痛，哪裏便受罪……」在柔和燈光下，李先生說起自己所受過的折磨，仍不禁鎖緊雙眉。

小事難倒鐵人

李先生的病徵於去年中開始逐一登場。和很多患上焦慮症的病人一樣，他初期完全不察覺是心理病，只是覺是周身都不舒服，而最明顯的，是他經常感到自己無緣無故血壓飆升。「一般人不會知道自己血壓高，但我是感覺到的，我覺得血液直往腦

戰的李先生，會突然間連小事都可以令他猶豫不決？

壓力有限額

張醫生解釋，原來每個人會有一個「壓力限額」，過度積壓就會令壓力煲「爆煲」；就如信用卡限額，過度揮霍就會「碌爆卡」。但每人都清楚自己的信用限額，可以有節制地使用，但壓力限額卻難以計量。

「這取決於遺傳基因，有的人承受壓力能力較強，有的則偏低，而同一件事對不同人所造成

經常性焦慮症定義

1. 認為自己是一個容易擔心或緊張的人；
2. 過去六個月曾出現經常擔心或緊張的情況；
3. 擔心或緊張次數較一般人多；
4. 而且難以自我控制地去擔心或緊張；
5. 在過去六個月，常出現無法安靜下來、容易覺得疲倦、易發脾氣、難以集中精神、周身痠痛、肌肉繃緊、手心多汗或失眠的其中三項情況；
6. 這些症狀帶來困擾，或已影響及工作、學業、家庭或社交生活。

▶去旅行固然開心，但卻為了挑選合適行程，事前要提早完成工作，未開心已受壓。



由半年至數年。



▲原來好事都是壓力的一種，為了一生人一次的婚事，要儲錢計劃、訂酒席、影婚紗相等，壓力可說不小。

大腦的傳遞物質有關，當負責傳遞訊息的血清素失衡時，就會影響心理及生理，如情緒、食欲、思維、痛楚等都會受影響。而且人一緊張，荷爾蒙就會受影響，與緊張反應有關的神經傳導亦會放大，所以焦慮症發作時，肌肉不自主地抽緊就會感到「周身骨痛」。

除了物質失衡，荷爾蒙受影響外，性格亦可能是因素之一。

性格可能較軟弱，但張醫生說，很多來見他的病人，正正是商場上、職場上的勇將，承受壓力能力極強，但正因為他們自以為是鐵人，壓力亦在不斷累積下至瀉瀉，最終因小事而無法承受，壓出病來。

據「香港情緒健康中心」在○六年所做的統調顯示，香港約有二十八萬名「經常性焦慮症」患者，當中只有四成會尋求治療，但多數是到普通科求診，很可能只接受血清素調節劑的治療，而沒有接受專業的思想及行為治療。

聆聽內心 撥正思想

張醫生解釋，病患者的血清素傳遞失衡，可以利用血清素調節劑來補充，最快見效。當血清素回復正常後，人的思緒就可以正常運行，荷爾蒙或神經傳導物質，亦可避免不必要的干擾，然後再進行思想及行為的治療，才能把一切撥亂反正。

「清楚了解自己的情況後，我決定暫時不回公司，好讓自己全心投入治療，現在服藥一個月了，效果未算很好，腹痛間中仍會有。」李先生說。

最近李先生回公司處理必要

我會爆煲嗎？



壓力人人有，但幾時壓力滿瀉令自己無法承受？
以下徵狀，可助你量度是否接近爆煲邊緣。

- | | | |
|-------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 1. 經常患感冒，且不易治癒 | 12. 有耳鳴的現象 | 22. 有體重減輕的現象 |
| 2. 常有手腳發冷情形 | 13. 口腔內有破裂或潰爛情形發生 | 23. 稍微做一點事就馬上感到很疲勞 |
| 3. 手掌和腋下常出汗 | 14. 肩部很容易堅硬痠痛 | 24. 面對自己喜歡吃的東西，卻毫無食欲 |
| 4. 有頭重感或頭腦不清醒的昏沉感 | 15. 背部和腰經常疼痛 | 25. 常覺得吃下的東西像沉積在胃裏 |
| 5. 經常喉痛 | 16. 疲勞感不易解除 | 26. 睡眠不好 |
| 6. 舌頭上出現白苔 | 17. 時有心臟悸動現象 | 27. 睡覺時經常做夢 |
| 7. 突然出現呼吸困難的苦悶窒息感 | 18. 有胸痛情況發生 | 28. 在深夜突然醒來時不易繼續再睡着 |
| 8. 眼睛很容易疲勞 | 19. 早上經常有起不來的倦怠感 | 29. 與人交際應酬變得很不起勁 |
| 9. 有鼻塞現象 | 20. 不能集中精力專心做事 | 30. 稍有一點不順心就會生氣，而且時有煩躁情形發生。 |
| 10. 有頭暈眼花的情形發生 | 21. 有腹部發脹、疼痛感覺，而且常下痢、便秘 | |
| 11. 站立時有發暈的情形 | | |

如出現五項病徵，屬於輕微緊張型；出現六項以上，即表示身心狀況已現警號；如有十一項以上，則屬於嚴重緊張型，就有必要去看醫生了

由於各種外來因素，加上內在原因，可能引致腦部化學物質「血清素」失衡，引發多種病症。



生活壓力誘因
• 工作不順利
• 家庭糾紛
• 不滿現狀
酗酒和藥物
• 生活上的轉變，包括表面上正面的事情，如升職、結婚

不愉快經歷
• 過分憂慮
• 煩躁
遺傳
身體疾病

資料：《心理學與你的生活》

的壓力都不同。」張醫生說。除了遺傳因素外，每人承受壓力的能力，亦與過去經歷的事有關。但並不是負面的事才有壓力，很多表面看來是喜事，其實都會帶來壓力。

張醫生舉例，升職、結婚生仔、去旅行是喜事，同時亦帶來壓力。假如過去幾年不斷累積壓力，壓力 quota 只剩下「一點點」，微不足道的小事，都可以像火柴一

內外夾擊致病發

「以前我在大公司工作，幾難的事都辦得到。十年前，我毅然創業，一直為公司疲於奔波，加上我要求很高，又怕生意差，又驚經濟、人事出問題，要顧慮的事實在太多，所以人好緊張。」現在回想起來，李先生才知這些年來積下的壓力，早已令他吃不消，所以在壓力超標後，身體就開始抗議，出現一些「痛楚攻擊」(Pain Attack)，即他所提及的肋骨痛、腰痛、背痛，甚至面對壓力源，立即出現腹痛的反射徵狀，目的是透過痛楚的轉移，下意識逃避現實壓力。

「經常性焦慮症」主要來自於壓力，亦有可能在內外病因誘發下而病發。張醫生說，病發原因亦與



◀○一年患上經常性焦慮症的填詞人林夕一直「睇錯醫生」，直至○三年找到精神科醫生對症下藥，病情有九成好轉。

的公務，然而，卻叫他十分難受。「當天我回到公司樓下停車場就開始腹痛，我知道又發作了，很想離開，但我仍然頂住，工作了三小時後馬上離開。」他和不少患者一樣，當接近焦慮症根源，身體便發出訊號要他離開，有些患者則心理上無法面對工作，在公司樓下徘徊數小時都無法鼓起勇氣上樓。

為了積極面對病症，李先生現時聘請了物理治療師來教他做運動，也在張醫生的引導下，學習精神及肌肉的鬆弛，同時練習呼吸法，令自己情緒回到最輕鬆狀況。「現在病發次數減少了，但未完全康復，我會繼續努力。」李先生說。

下期預告：

中年婦女常聽見這一句說話：「唔生仔，就生瘤」，所說的是包括乳房、子宮和卵巢的瘤，可見「生瘤」是婦女極為常見的病。

或者你會慶幸，自己還年輕，距離生瘤年齡還有一大截，然而，婦女生瘤的年齡愈來愈低——下一期主角，才不過二十餘歲，因經痛見醫生，竟發現子宮有多發性肌瘤……

由於篇幅關係，今期養和醫療信箱暫停，讀者如有任何醫療上的疑問或查詢，可將問題電郵至以下信箱：medicfile@singtaonewscorp.com