

一個人的快樂指數，和他從小的經歷、是否得到身邊人的關懷、是否得到同輩認同、得到長輩稱許有莫大關連。

今期主角，包圍着她的生活回憶，從來找不到「快樂」二字。伴隨着不快回憶的，是長期的抽搐性腹痛。心與身，極其疲累。

她一直不知，腹痛的種子原來從小就播下，而她身邊的人不斷灌溉、施肥，令惡魔種子茁壯成長，蠶食心靈……

春 日和暖的下午，Shirley帶着微笑出現，二十九歲剛懷孕一個月的她腹部未見隆起，但幸福的笑容教人一眼便看出她生活是多麼愜意。

然而，幸福的腳下卻是二十幾年的不快樂經歷，像個怪石嶙峋的高山擋着前路。她，曾經被困於狹谷中，前無去路，亦無路可退。

日間承受無窮無盡的心理壓力，Shirley晚上睡覺時無法放鬆，多年來都是雙手緊抱胸前，蜷縮着睡，下意識像要保護自己免被傷害。（設計圖片）

但願我快樂



有整整三年，她把自己關在睡房中，與世隔絕。

「我一直以為我體質差，所以經常腹痛，這十幾年來，我甚麼醫生也見過，甚麼胃鏡、腸鏡、電腦掃描、MRI、同位素檢查我都做過，就是找不出原因。長期腹痛，經常請假，老闆不知就裏，就諸多為難……」外表柔弱的Shirley說。

從小就不懂反抗，從小就聽從父母指示勤力讀書，去外國升學，做個任勞任怨永不駁嘴的員工，到頭來，痛苦的卻是自己。如果她懂得早一點說「不」，或許，這些年的痛苦將可減輕。

地獄校園

「媽咪緊張我成績，所以從小學開始，每天放學後都補習到夜間十二時！那位補習姐姐是會考八優生，她對我很嚴格。」Shirley說。

在學校，Shirley同樣沒有快樂——因為讀的名校，同學水準都很高，Shirley自覺不如人，同學們只要聽老師說一遍便明白，她卻很用心的聆聽都不太理解。

在聽不明白時，或是無法達到老師要求時，Shirley就會很瘙癢，小手不自覺地往大腿抓，弄得血痕累累。

中學升讀名校，同學都是精



▲學校的沉重功課負擔，父母對成績的要求，很多時對學生造成無形的壓力。

►張建良醫生指出，藥物治療、行為治療及家人支持，在治療過程中扮演非常重要的角色。



力，享受短暫的輕鬆生活。

其實學業壓力人人有，只是性格柔弱的Shirley回到家裏，未能得到家人的諒解及關懷，不但令在外扛着的壓力重擔未能卸下，而且更為重擔加碼——

開公司做老闆的爸爸，從來都不能體會Shirley的難處，只認為她「無用」，小小壓力都承受不了，怎樣在社會立足呢？

交友廣闊，又十分主觀的媽媽，就埋怨女兒成績差，又擔憂她體弱多病。

比她年長五歲的哥哥，不是與爸爸爭吵，就是憤怒地亂擲東西，從小就愛欺負妹妹。

在這個不融洽的家，身為家中最小，又最無權力的Shirley，自小每逢遇到爭執，就只會發抖地躲在一角，即使學校多麼不如意，亦不敢向兄長或父母訴說。

對於Shirley來說，生活不但充滿壓迫感，還配以經常上演的火爆場面，而且愈演愈烈。而她這名社會的弱者，就不斷被人欺壓，腹痛問題更日益嚴重。

「初回港工作，以為幼稚園教師工作較單純，當了老師後才知

英，讀書氣氛更凝重，「每逢考試前夕，我都會好擔心，有時又會無緣無故肚痛。」她說。

上學讀書既是苦差，又適逢遇上腹痛，Shirley有大條道理不上學。所以往後，當Shirley心裏好擔憂不知如何是好時，不明的腹痛自動降臨，解救了她！

媽媽其後幫她找了一家英國寄宿學校，希望她在彼邦能找到快樂，那知卻把她送進地獄。

沒有溫暖的家

「那裏是偏僻鄉村地方，只有一個中國人，英國鬼仔日日蝦我，我好怕上學，怕到日日喊。」她千方百計向媽媽扭計回香港。

Shirley回港輟學一年，又被送往加拿大繼續高中課程。幸好加拿大學校人種較多，又在中國人家庭寄宿，Shirley學習生涯的噩夢才得以暫停，卸下多年的壓

腸易激綜合症評估

1.在過去一年內，有沒有間歇或經常出現肚痛或不適的徵狀？	有/沒有
2.大便後能否消除你的肚痛或不適？	是/否
3.肚痛或不適發作時，會否伴有便秘或稀爛的情況？	會/不會
4.如果上一條問題的答案是「會」，那麼大便是過硬還是稀爛？	過硬/稀爛
5.肚痛或不適發作時，會否伴有腹瀉或便秘的情況？	會/不會
6.如果上一條問題的答案是「會」，那麼是腹瀉還是便秘？	腹瀉/便秘
7.有沒有腹部脹滿之感？	有/沒有
8.大便有沒有像黏液的分分泌物？	有/沒有
9.有沒有排便不清的感覺？	有/沒有
10.這些間歇或經常出現肚痛不適的徵狀，在最近過去的三個月，每月有沒有三次或以上？	有/沒有

*問卷來自「香港腸胃動力學會」，選擇答案後由醫生評估



▲治療焦慮症的血清素調節劑，醫生會先由低劑量開始，再根據身體情況，來逐漸調控。

從未如此睡得好

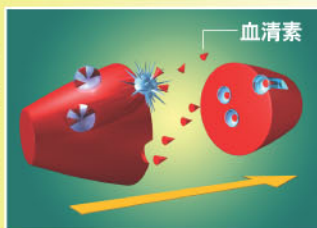
血清素是傳導物質的一種，失去平衡或缺乏，會引致肚痛、肚瀉或便秘。而 Shirley 的病徵由焦慮引起，所以要見行為治療師，學習正面思考方法，即凡事向好方

物；二是改變你思考方法，學習放鬆精神，才能治療問題根源。」張醫生向 Shirley 解釋說。

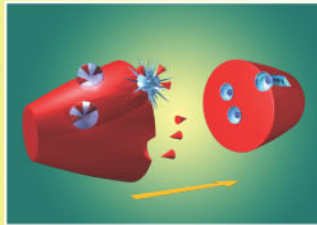


▲由於焦慮症引致身體出現不少不適徵狀，很多時患者做盡各種檢查，如照電腦掃描或磁力共振，都未能找出病因。

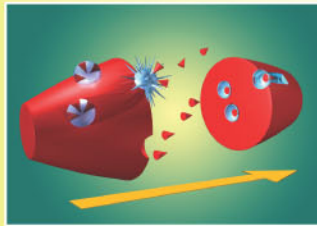
血清素的作用



正常的血清素，會向著目標神經細胞傳遞神經訊息。



當血清素失衡或缺乏時，不能成功傳遞神經訊息，因而出現腹瀉或便秘，能舒緩心理及生理其他焦慮病徵。



補充血清素調節劑後，就可回復神經訊息的傳遞，能舒緩心理及生理症狀。

下期預告

精神科醫生張建良說，每個人都有自己可承受的「壓力 quota」，quota 一旦用盡，壓力便滿溢，情緒病便以各種不適徵狀對身體進行突襲。

下期主角，腹痛、頭暈、血壓飆升、手腳冰冷、呼吸困難……總之全身都不適！以為他們是弱者？不是，他們正正是當了幾十年的鐵人，是強者，幾艱難的問題都能解決，但卻萬萬想不到，有一天壓力 quota 用盡，小小事都可令他們崩潰……

由於篇幅關係，今期醫療信箱暫停。讀者如有任何醫療疑問或查詢，可將問題電郵至：medicfile@singtaonewscorp.com

逃離猛獸都市

當時，她對家以外的地方有莫名的恐懼感，彷彿外面的世界滿布洪水猛獸。「記得有一次，媽媽致電回家叫我外出陪她吃飯，但落到大廈門口，推開鐵閘之際，雙腳還未踏出，我就覺得好驚，立即上樓逃回家。」

其實這些年來她都努力試過掙扎求存，走出牢籠，但外面的世界，卻不斷打壓她——當髮型屋接待員，老闆指摘數目不清，她不作聲，把少了的金額賠上後便辭工；當船務文員，惡魔上司天天責罵，她低頭不作聲……

無助的 Shirley，就是不斷被過往不快樂的經歷纏繞，盛載壓力的身軀不斷被壓服，壓力無從宣洩，最後引發腹痛。

小孩子是如此難以應付，經常放聲大哭，我就經常被人責怪；腹痛想請假，又被人埋怨……」不斷的受挫，Shirley 已完全失去自信，對周遭的人事都失去興趣，最後辭工把自己關在房中。「當時，情緒極度低落，每日只會躲在房內躺在床上，不想出街，不想工作，不想扮靚，只想匿埋房睡覺。」Shirley 現在回想起來，亦驚訝自己可以就這樣，白白荒廢三年光陰。

「Shirley，你應該是患上『腸易激綜合症（Irritable Bowel Syndrome, IBS）』，是腸胃焦慮症的一種。」十幾年來見了不下數十位醫生都不知病因的 Shirley，直至去年才由一位家庭專科醫生診斷出患了焦慮症，其後轉介由精神專科醫生張建良跟進。

張建良醫生解釋，「腸易激

腸易激綜合症特點

「腸易激綜合症」與其他結構性腹部疾病不同之處，有以下六點：

1. 解便後腹痛減輕
2. 開始腹痛時，大便變軟
3. 開始腹痛時，解便次數較頻繁
4. 腹脹
5. 解出黏液
6. 感覺大便解不乾淨

綜合症」成因頗複雜，可以是因為生活及工作中精神壓力誘發，導致神經傳導物質的血清素失衡所致；可以是腸道發炎後，增加感染性標的物質和前發炎物質引致；可以是食物過敏原引致的腸胃不適；可以是腸道蠕動能力改變導致等。不過，此病症需要靠與病人像聊天般慢慢了解，加上臨牀病徵檢查，再做相關諮詢問卷，才可以確實診斷出來。

治療問題根源

張醫生又表示，「腸易激綜合症」患者可分為三類，第一類以腹瀉為主，第二類以便秘為主，第三類會混合病徵，肚瀉及便秘不斷轉換。患者有不同程度的肚痛、氣脹、腹脹感覺或大便帶有黏液成分。

在 Shirley 個案中，很明顯是精神過分緊張及焦慮形成壓力，造成腸道的過分刺激，因此經常肚痛及肚瀉。

因焦慮而造成腹痛，要治療當然不是吃止痛藥這麼簡單，而是針對致病根源。

「治療要分兩部分，一是服用血清素調節劑，幫助腸道有效地收縮及放鬆，舒緩肚瀉問題，配合改善飲食習慣，例如增加食物纖維以及減少食用不適合的食物

面想，修正過往負面思考方法，解除焦慮，才是治病良方。

服藥個多月後，Shirley 的肚痛及肚瀉情況有所好轉，睡眠亦變得良好，她十分開心地告訴記者：「十幾年來，我都是蜷曲着、兩手抱緊胸前睡，由於人沒有放鬆，所以睡得很差，很易醒來，但服藥後，我得到二十幾年來都未嘗過的安睡，原來真正的睡眠是這樣的！」

月前她剛懷孕，怕繼續服用血清素會影響胎兒腦部發育，所以暫時停藥，改用呼吸法來治療。

「為了BB健康，我一定盡力。現在我才發現生活有好多樂趣，好多開心事。」她說。