

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

主題：【焦慮疾患】自律神經失調

發表日期：111年2月15日(星期二)

發表人：精神科/蕭尹瑩醫師

35歲的阿翔是某知名半導體業公司的工程師，結婚4年，有個3歲的可愛兒子和漂亮老婆。人生勝利組的他身強體壯，但最近卻常常出現頭暈、頭痛、胸悶和腸胃道症狀，晚上睡覺也常失眠，半年間體重下降了5公斤。

看過了心臟科、腸胃科、耳鼻喉科及神經內科，做了各種檢查都未發現問題，最後被轉診到精神科，經成大醫院斗六分院精神科蕭尹瑩醫師診斷為自律神經失調。治療後，阿翔的症狀慢慢消失，也不再時常請假去看醫生，工作表現也更加突出。

蕭尹瑩醫師表示，「自律神經失調」是全身性疾病，遍布全身器官的自律神經，發生失調時可能造成全身上下不舒服，如：心血管系統的心悸、胸痛；呼吸系統的呼吸不順、胸悶；神經系統的手腳發麻、頭暈、顫抖；腸胃系統的便秘、腹瀉、胃痙攣、胃食道逆流等；肌肉骨骼系統的肩頸痠痛、全身肌肉緊繃；泌尿系統的頻跑廁所等。

自律神經系統區分為：交感及副交感神經系統。交感神經系統會增加警覺度與能量的消耗，使心跳、血壓、血糖和腎上腺素上升，蕭尹瑩醫師表示，就像汽車的油門，可以讓引擎運轉順暢向前衝刺；而副交感神經系統則為放鬆及儲存能量、降低心跳、血壓，就像汽車的剎車。如果煞車和油門失調，就可能造成車子暴衝或停滯不前，在車陣當中發生危險，如同在繁忙生活中出現應付不來的狀況。

許多病患長期受這些症狀所苦，因此到處求醫，但檢查結果都說正常，不但自己深感挫折、情緒低落，往往身邊的家人也受到影響。蕭尹瑩醫師表示，若身體出現異常，懷疑自己可能有自律神經失調的民眾，建議先前往該科別的醫療院所診斷，排除器質性問題之後才考慮自律神經失調，以免錯過疾病的黃金治療期。

蕭尹瑩醫師表示，針對「自律神經失調」的治療，通常會從以下幾個方向著手：

1. 藥物治療：以抗憂鬱藥物作為第一線治療，從低劑量開始，必要時再緩慢增加。
2. 生理回饋治療：練習放鬆訓練，以腹式呼吸慢慢吸氣，讓氣往下走，直到腹部微微鼓起，再慢慢吐氣。
3. 環境治療：鼓勵持續運動1週至少3次，養成良好生活習慣，規律睡眠，良好的飲食習慣，避免過量飲酒或咖啡。

蕭尹瑩醫師也提醒，不要輕忽自律神經失調，及早發現、及早就醫，適時且恰當的介入處理，可以還給自己一個快樂有尊嚴的生活！也減輕家屬的壓力與負擔。

（本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。）



蕭尹瑩醫師資歷：

專科別	現職	經歷
精神科 老年精神科	成大醫院精神科主治醫師	<ul style="list-style-type: none"> ● 中國醫藥大學學士 ● 成大醫院 PGY ● 成大醫院精神科住院醫師 ● 成大醫院老年精神科研究醫師 ● 成大醫院精神科主治醫師

專長
<ul style="list-style-type: none"> ● 一般精神醫學 ● 老年精神醫學 ● 腦神經刺激術-重複性經顱磁刺激術

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得雅

電話：(05)533-2121 分機 6203