

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

主題：自律神經失調的非藥物治療

發表日期：114 年 4 月 22 日(星期二)

發表人：精神暨長期照護部/張維紘主任

小琦是位認真負責的上班族，主管交辦的事情，總能完美達成。但因天性要求高，盡善盡美的個性讓她時刻戰戰兢兢。久而久之，小琦開始慢慢失眠、肌肉緊繃、容易坐立難安及心情莫名低落，加上工時長，沒有規律運動，雖然有著讓人稱羨不易胖的體質，但隨年紀增長，體力越來越差，時常感到疲累，面對新工作容易緊張。相處多年的主管，看到小琦最近明顯狀況不對勁，建議小琦就醫。

成大醫院斗六分院快樂門診醫師細心問診後發現，小琦因工作壓力過大，加上自身要求高，出現相當多焦慮症狀，因此診斷焦慮症。小琦除了服藥外，醫師建議小琦合併生理回饋治療。經治療師檢查後發現，小琦交感神經活性相當高，的確符合焦慮的狀況，後協助肌肉放鬆及呼吸治療後，小琦狀態明顯改善，情緒隨之穩定，主管、同事朋友與家人都明顯感受充滿活力的的小琦回來了。

成大醫院斗六分院精神暨長期照護部張維紘主任指出，人體凡舉血壓，心跳，呼吸均與自律神經有關。臨床常以自律神經失調來跟個案解釋，但實際上正式診斷內並無自律神經失調這個診斷，僅為臨床上的症狀。因此，临床上焦慮，緊張，坐立難安，冒冷汗等非特異症狀均統稱為自律神經失調，但正式診斷或可為焦慮症。

焦慮症病因複雜，有生理性的困擾，如血清素不平衡，也有社會心理面向上如壓力、家庭及經濟等問題，個案症狀常不典型，可能以身體抱怨為主，但內科及外科檢驗並無任何結構上的異常，四處求醫，並不一定能得到緩解。若單純處理失眠，肌肉緊繃等症狀，核心焦慮的問題也不會得到改善。因此，常需以抗焦慮藥物協助治療，如血清素回收抑制劑，並搭配規律運動、生活調節與壓力調適等方法。

精神暨長期照護部張維紘主任表示，臨床還有另一個針對自律神經檢測以及治療的介入模式-生理回饋。藉由精密儀器的測量，可得知交感神經及副交感神經的活性狀況，也就是自律神經的活性，藉此知道個案當下的自律神經狀態，並進而安排相關治療，如呼吸放鬆、肌肉

放鬆練習。此治療為非藥物輔助治療，且可在病人學習後，隨時隨地協助病人放鬆，在臨床上已使用相當長的時間，治療成效也不錯，為藥物治療外一個很好的選擇。

（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。）



張維紘醫師資歷：

專科別	現職	經歷
精神科	精神暨長期照護部主治醫師 成大斗六分院精神暨長期照護部主任	● 成大醫院主治醫師 ● 台灣臨床失智症學會秘書長 ● 台灣生物精神醫學會副秘書長 ● 台灣老人精神醫學會學術委員 ● 德國多特蒙德萊布尼茲科學研究院訪問學者

專長
● 一般精神醫學(憂鬱，焦慮，強迫症，急性精神疾患，藥酒癮) ● 老人精神醫學(失智，瞻妄，老年退化相關疾患) ● 精神神經電生理(腦刺激術)

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得芳

電話：(05)533-2121 分機 6203