



神志病 中西醫結合診療指南

焦慮障礙

註冊中醫 洪鴻彬 博士

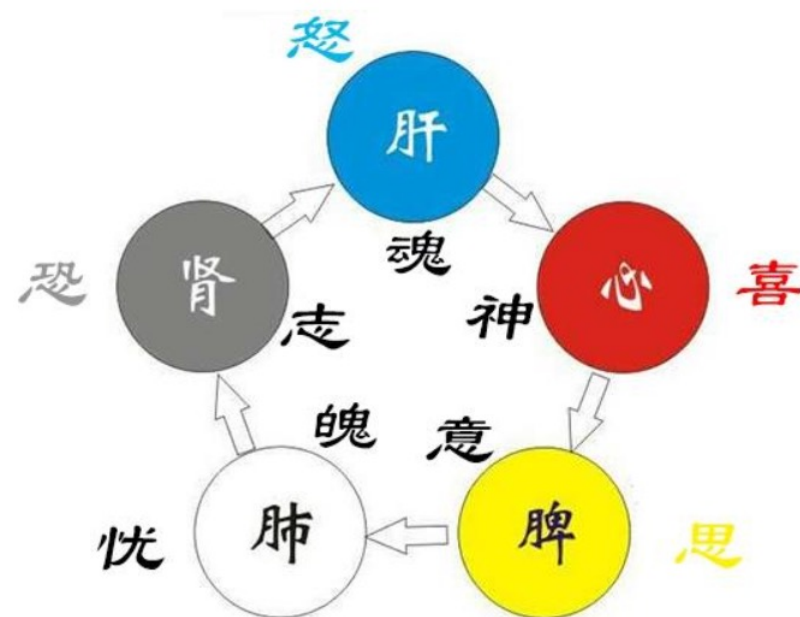
十月十日
世界精神衛生日

WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY



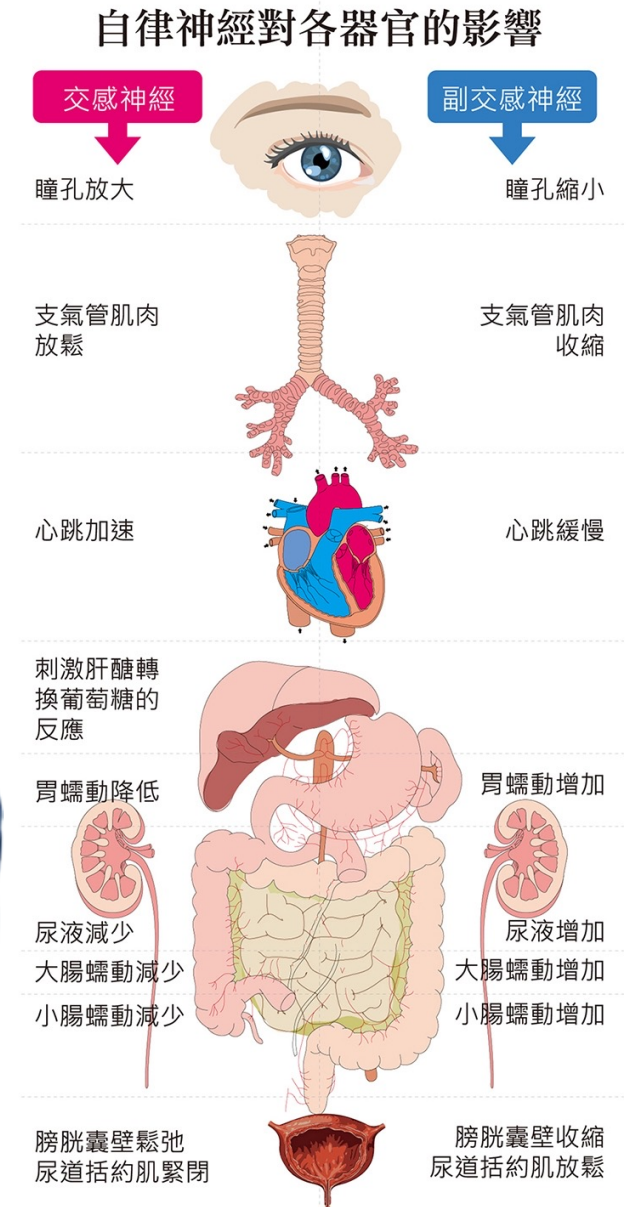
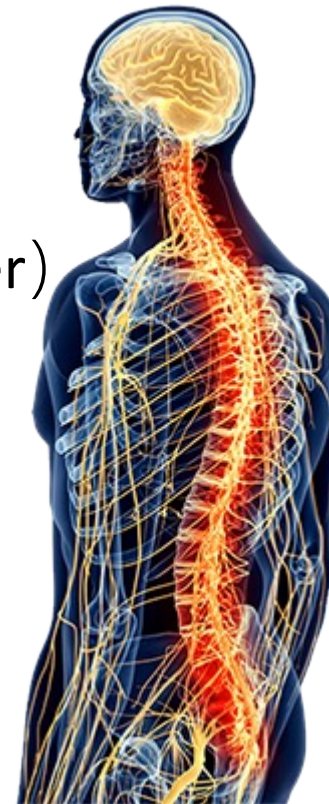
什麼是神志病？

- 「神志病」是中醫的一種病名。包括：
 - 「五神」：神、魂、意、魄、志—認知
 - 「五志」：喜、怒、思、憂（悲）、恐（驚）—情緒
- 相當於西醫的焦慮症、抑鬱症、鬱躁症、失眠等精神科疾病。



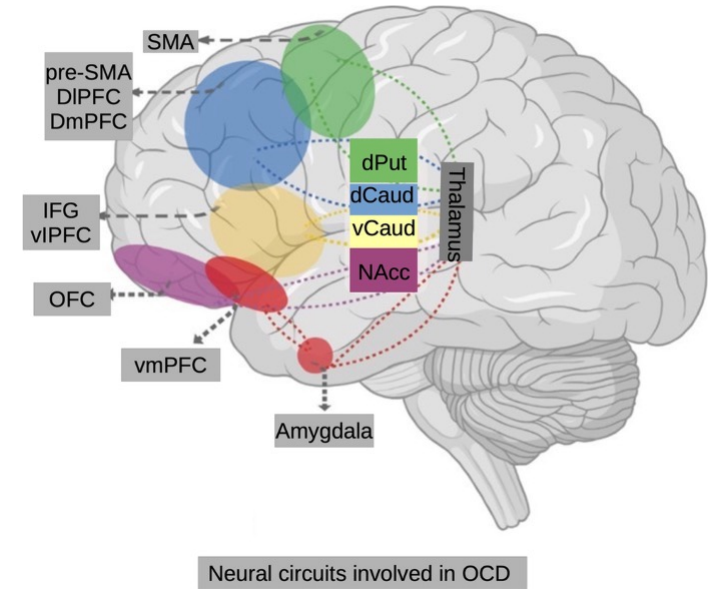
焦慮障礙定義 (西醫)

- 以廣泛和持續性**焦慮**或反復發作的**驚恐不安**為主要特徵，常伴有**自律神經紊亂**及**運動性不安**的疾病。
- 臨床分類：
 - 廣泛性焦慮障礙 (Generalized Anxiety Disorder)
 - 驚恐障礙(Phobic Disorders)



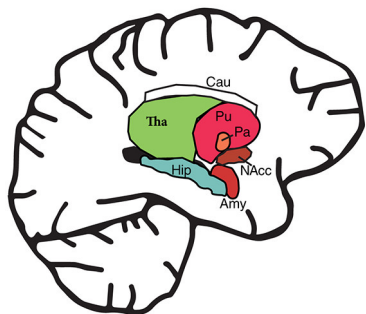
臨床表現:廣泛性焦慮障礙

- (1) **精神性焦慮**：本症的核心症狀，以缺乏明確物件和具體內容的提心吊膽和緊張不安，或對現實生活中的某些問題過分擔心或煩惱為特徵。患者明知這是一種主觀過慮，但不能控制。



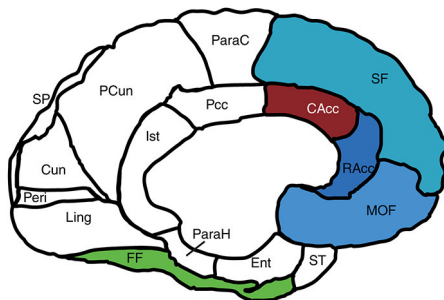
Neurocircuitry implicated in anxiety disorders

(a) Subcortical



(b) Cortical

Medial view



Lateral view

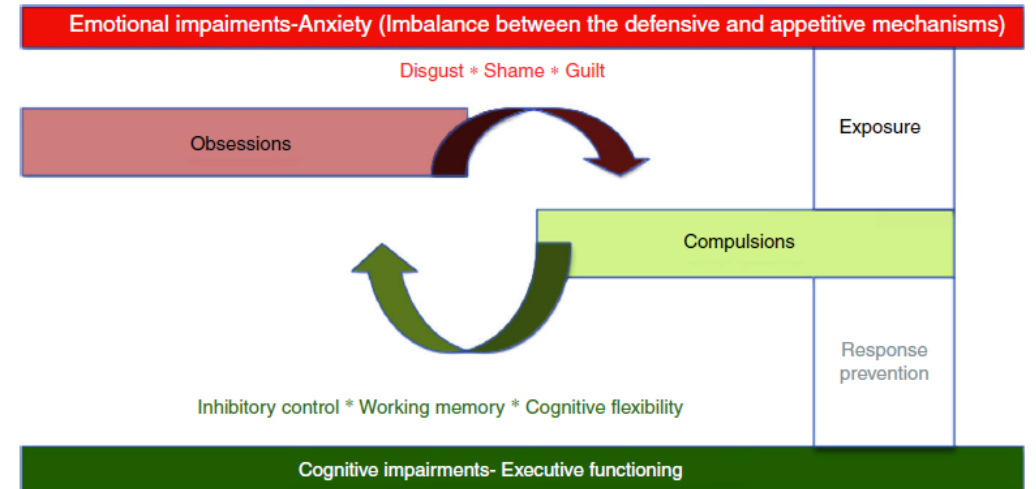
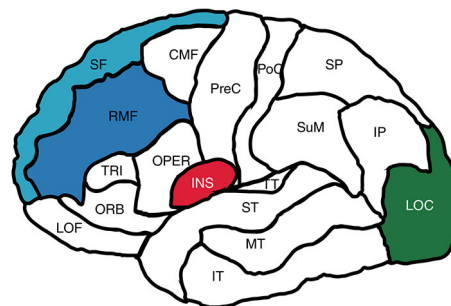
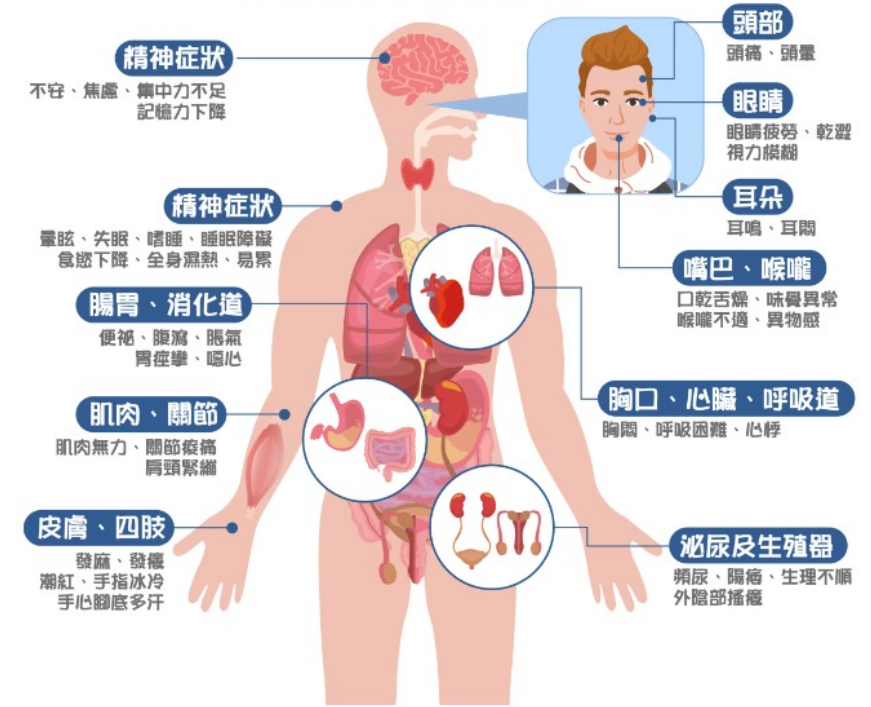


Fig. 1. Emotional and cognitive impairments in OCD.

臨床表現:廣泛性焦慮障礙

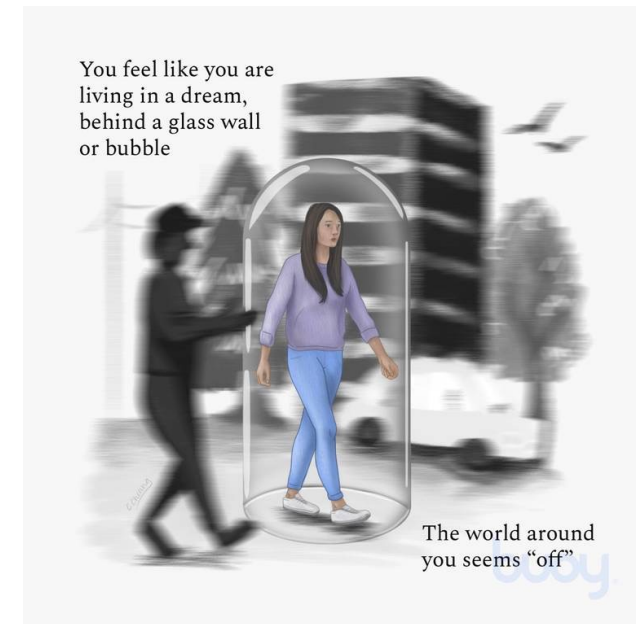
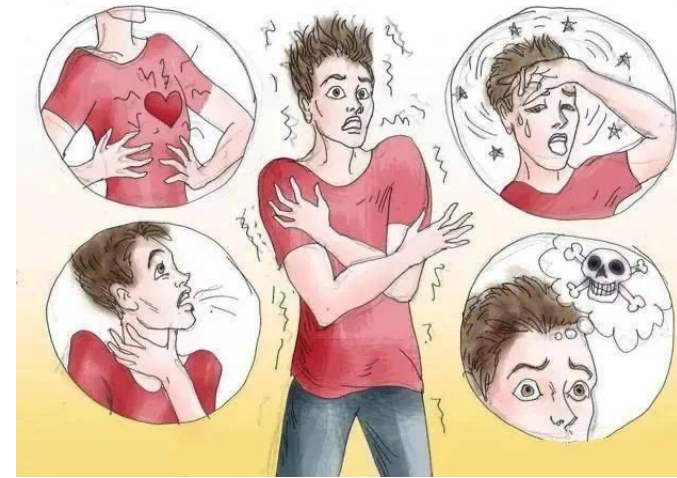
- (2) **軀體性焦慮**：主要為自律神經亢進的表現，症狀涉及多個系統，常為患者就診的最初主訴。如口乾、上腹不適、噁心、吞咽梗阻感、腸鳴、腹痛、腹脹、腹瀉、呼吸困難或呼吸急促、眩暈、心悸、胸部不適、心動過速、尿頻、尿急、陽痿、早洩、性欲缺乏、月經不調、多汗、面部潮紅或蒼白。
- (3) **心理性警覺**：可表現為易激惹、注意力下降和對噪音敏感。因注意力無法集中，患者常伴有記憶力減退。
- (4) **運動性不安**：與肌緊張有關。可表現為表現坐立不安、顫抖、不能放鬆、頭（通常為雙側和前額或枕部）和肩部、背部的疼痛。
- (5) **睡眠障礙**：表現為入睡困難，入睡後易醒，常訴有噩夢、夜驚，表現為突然醒來，並常感到極度的恐懼。

不只失眠，自律神經失調 全身都會出問題！



臨床表現:驚恐障礙

- (1) 驚恐發作：
 - ① **典型表現**：患者在日常活動中，突然出現強烈恐懼，好像即將死去（瀕死感）或即將失去理智（失控感），使病人難以忍受。同時病人感到心悸、胸悶、胸痛、氣急、喉頭堵塞窒息感，因此驚叫、呼救或跑出室外。有的伴有顯著**自律神經**症狀，如過度換氣、頭暈、多汗、面部潮紅或蒼白、震顫、手腳麻木、胃腸道不適等，也可有人格解體、現實解體等痛苦體驗。
 - ② **發作特點**：發作並不局限於任何特定的情況或某一類環境，為突然發作，10分鐘內達到高峰，一般不超過1小時。發作時意識清晰，事後能回憶發作的經過。此種發作雖歷時較短暫，一般5~10分鐘，很少超過1小時即可自行緩解，但不久又可突然再發。



臨床表現:驚恐障礙

- (2) **預期性焦慮**：大多數病人在間歇期因擔心再次發病而緊張不安，並可出現一些**自律神經活動亢進**症狀。
- (3) **求助和回避行為**：驚恐發作時的強烈恐懼感使患者難以忍受，常急切要求救助。在發作間歇期，多數病人因擔心發作時得不到幫助，因此主動回避一些活動，如不願單獨出門、不願到人多的場所、不願乘車旅行等，或出門時要他人陪同。

Fear



臨床檢查

- 焦慮障礙目前尚未發現特異性的理化指標，臨床多以焦慮評價量表進行焦慮障礙嚴重程度的評價。
- 包括自評量表和他評量表兩類。
- 如ZUNG氏焦慮自評量表、HAMD焦慮自評量表、廣泛性焦慮障礙量表等等。

焦慮自我評量表

	問題	偶爾	有時	經常	持續
1	我覺得比平常緊張或焦慮	①	②	③	④
2	我無緣無故地感到害怕	①	②	③	④
3	我容易煩亂或覺得恐慌	①	②	③	④
4	我覺得自己快要崩潰了	①	②	③	④
5	我覺得一切都很好，沒有壞事會發生	④	③	②	①
6	我的手或腳發抖或打顫	①	②	③	④
7	我受頭痛、頸痛或背痛所苦	①	②	③	④
8	我覺得虛弱而且容易累	①	②	③	④
9	我覺得心情平靜，而且能輕易地維持坐姿	④	③	②	①
10	我感到心跳急促（心悸）	①	②	③	④
11	我受一陣陣的頭暈發作所苦	①	②	③	④
12	我曾經暈倒，或覺得快要暈過去了	①	②	③	④
13	我可以平順地呼氣和吸氣	④	③	②	①
14	我覺得手指或腳趾麻木和刺痛	①	②	③	④
15	我受胃痛和消化不良所苦	①	②	③	④
16	我常常需要去小便	①	②	③	④
17	我的手常常是乾燥又溫暖的	④	③	②	①
18	我的臉會發燙發紅	①	②	③	④
19	我容易入睡，而且整晚睡得很好	④	③	②	①
20	我會做惡夢	①	②	③	④

20~44分:正常範圍 45~59分:輕度~中度焦慮
60~74分:重度~嚴重焦慮 75~80分:極度焦慮