

## 生理還是心理？

精神科醫生很多時候會收到家庭醫生，內科或外科醫生的轉介，其中很常見的問題是這些病人會有很多的身體不適的病徵，例如頭暈，心跳，呼吸困難，耳鳴，手脚麻痺，頭痛，胃痛，有些病人會同時出現各種不同器官的病徵，亦有些病人會主要出現痛症如頸痛，背痛或關節疼痛，這些病徵或痛症亦是病人主要求診的原因，可是內科或其他專科却檢查不出任何原因，這極有可能就是所謂的身心 (Psychosomatic) 症狀。

人體的生理和心理系統其實是互相影響的，兩者有著不可分割的關係，並是完全獨立的個體；生理和心理的關係可總括分為以下兩種：第一，人在心理上長期承受壓力時出現情緒上的困擾，會造成抑鬱或焦慮症狀，身體亦會因而出現不同的症狀，這有可能跟體內的分泌或化學物質有關，例如很多人在考試前緊張時會覺得胃痛，但胃窺鏡很多時候也不能檢查出任何不妥，而在考試後胃痛就會自然好轉，這就是身心症狀；腸易激症也跟情緒焦慮和情神壓力有關，使腸胃不正常蠕動，患者容易出現腹痛，腹部飽脹，便秘或肚瀉，但各種檢查也沒有顯示任何身體結構上的異常；第二，有些身體上的疾病是可以引致心理上或精神上的症狀，例如甲狀腺問題。

身心症狀是一點也不可忽視的，身心症狀在抑鬱症和焦慮症的病人是十分常見的，往往跟生活壓力有莫大關連，而這些身心症狀更常常會是抑鬱症和焦慮症病人最早或主要表達的症狀。另外，身心症狀更會對病人造成更大的困擾和憂慮，形成惡性循環，對日常生活造成降礙，大大降低生活質素。

要治療身心症狀，必須要診斷正確，對症下藥，為病人提供全面性的治療，了解病人的需要和擔心，從而舒緩背後的壓力，藥物和心理治療也能有效的治療抑鬱和焦慮症狀，亦有研究顯示心理治療對減少身心症狀有效。

**香港精神科醫學院鄭志樂醫生**

Email: [sjachang@gmail.com](mailto:sjachang@gmail.com)

原文刊載於星島日報 11/10/2011