



發息的胃痛

工作繁忙，壓力爆標的香港，因忙於工作，廢寢忘食而捱到胃痛的大有人在。阿儀每每在進入隧道的一刻，胃痛就會突襲，心臟亦突然撲通撲通的跳動得極厲害，連自己也能聽到心臟狂呼……

車便要立即看醫生……」阿儀說。李醫生請她躺下作臨牀檢查，按壓腹部。

「同樣第二次，車快要駛入紅隧前，又發生胃痛，而且不但胃痛，心臟還跳得很快，整個人覺得心慌，好驚……」阿儀憶述，同時抖着手握着心口衣服，人陷入緊張中，續說：「應該說有種快要窒息，快要死的感覺……」她一邊說着，一邊深呼吸。

「今早是第三次……我望着隧道口，開始聯想到胃痛，人開始慌，心跳快呼吸困難，好驚胃痛會發生，好想掉頭走，果然幾分鐘後胃痛又發作！」阿儀說。

二氧化碳 紓緩緊張

「陳小姐，先給你服食胃藥，暫時紓緩胃痛，隨後我會安排你作胃鏡檢查，確定胃痛原因。」李醫生繼續說：「至於你頭暈及手震感覺，有可能是缺乏二氧化碳，護士

鬆弛情緒

遇上情緒不安或緊張，我們可以進行肌肉及呼吸鬆弛方法，來消除壓力，紓緩情緒及放鬆身體。完成後，可張開雙眼，伸展身體，接着慢慢起身，甩動雙手雙腳以消除殘餘的緊張。

1) 肌肉鬆弛法

右拳握緊約三秒，此時應感到右拳肌肉拉緊，右臂肌肉也同樣拉緊，然後放鬆十秒。肌肉拉緊放鬆的同時心裏數着一、二、三放鬆。重複兩至三次，便可感到右手鬆弛的感覺。完成右手的練習後，以同樣方法來放鬆左手、膊頭、面部、背部、腳部等各組肌肉，使全身也得到鬆弛。完成整套練習約需十五至二十分鐘。

2) 呼吸鬆弛法

心裏唸着一、二、三、停、呼氣，呼吸的節奏亦跟隨着心裏的拍子，吸氣、一、二、三、停、呼氣，拍子不要太慢或太快。隨專心呼吸，呼吸會慢慢減速，身心也變得寧靜和有規律。呼吸鬆弛法每次可練習大概五分鐘。

(資料來源：香港健康情緒中心)



►利用紙袋吸回自己呼出的二氧化碳，是紓緩過度驚慌帶來的頭暈手震的最有效急救方法。



▲李俊傑醫生解釋，臨牀上發現，不少驚恐症是由其他疾病所誘發的。

會給你一個紙袋，你向着它呼吸來幫助放鬆緊張精神。」

李醫生解釋，人體需要氧氣同時，亦需要二氧化碳，可靠呼吸來平衡進出量。當情緒緊張時，有可能呼出過多二氧化碳，這就會令腦部出現麻痺及頭暈徵狀，只要病人對着袋呼吸，吸回自己呼出的二氧化碳，徵狀就可以緩解，情緒亦會稍為冷靜。

陳小姐服藥後，一邊「利用紙袋」大力索回自己呼出的二氧化碳，一邊由護士幫她量度血壓、脈搏，然後安排作胃鏡檢查。檢查結果顯示除了胃部有輕微發炎外，並沒有其他發現。

「醫生，會否是心臟有問題，我當時心跳快到自己都聽到，而且呼吸好困難……是否心臟也需要檢查。」阿儀疑惑地詢問。

「這機會應該很低，一，你現在才三十歲，又沒有家族病史；二，你的血氣、血壓及脈搏，及其

早 上九時，候診室內的阿儀面色蒼白，左手按掩胃部。從她的一身辦公室裝束可以推想她應該是準備上班，可是因身體極感不適而來到急症室。五分鐘後，護士請她入內見家庭醫學專科李俊傑醫生。

每見隧道 胃痛心慌

「陳小姐，你臉色好蒼白，哪不舒服？」李俊傑醫生看見極度不適的阿儀，趕忙問道。

「李醫生，我……我好驚……胃痛……心臟好似有事……跳得好緊要……頭暈……」緊張到有點兒語無倫次的阿儀，很想交代清楚病況，但情緒就是難以控制下來，愈想講愈是亂。

「放心，不用緊張，我逐項問，你慢慢說……」醫生說。阿儀點頭表示明白，李醫生開始問：「是不是胃這裏痛？痛了多久？如何痛？」

「對，就是這裏痛，好似抽搐裏痛，這已是第三次胃痛，每次發生得好奇怪……」阿儀雙手仍有點抖震，但已稍為冷靜下來，李醫生點頭鼓勵她再說下去。

「以前我好少有胃痛，只是最近一個月才出現，第一次是乘車過紅隧上班時，胃突然痛，痛到一下

他健康狀況一切正常，所以沒有掃描心臟的必要。」李醫生細心解釋。

「一切正常，胃只是少發，但為甚麼我當時心跳快……快到就要窒息似的？」阿儀激動地問。

「放心，你身體很健康，不過情緒出現少許問題，你應該是患上屬於情緒病的驚恐症。」李醫生審慎地說。

工作胃痛誘發恐慌

李醫生解釋，情緒病在香港毫不罕見，根據統計，每五個香港人就有一個受情緒病困擾，造成憂慮、不安或煩躁等，及引起失眠、頭痛或其他不適及疼痛。當中常見的情緒病有幾大類，包括經常焦慮症、社交焦慮症、強迫症、抑鬱症及創傷後情緒病。

驚恐症 (Panic Disorder) 是焦慮症一種，據〇二年的相關調查研究，全港十五至六十歲人士中，最少有十二萬名患者。「驚恐症」病徵是自發性出現恐慌突擊 (Panic Attack)，患者本身亦不知驚慌原因，而且會把恐慌感不合理地無限放大。突發性恐慌感，會令心跳加速、呼吸急速、冒冷汗、全身震顫、頭暈昏厥等不適，患者會有種強烈被毀滅感覺，甚至覺得快要死

香港人患情緒病並不罕見，每五人就有一人受情緒困擾，如果遇上莫名其妙的突發性恐慌感、過急心跳或呼吸，就應該看醫生。



解開對隧道與胃痛的聯想、焦慮、恐慌及逃避感。
「當然人思考方法是很難改變，所以醫生要經過長久的傾談，嘗試教導及改變她負面想法，糾正問題根源，驚恐症才會根治。」李醫生說。

輔以藥物有助思想

雖則「驚恐症」屬情緒心理病，但亦有生理原因——腦部缺乏化學傳遞物質，以致無法控制驚恐感覺，把負面情緒及思想無限放

亡，所以他們很容易誤會心臟出事，而造成延醫或誤診。

「另外，很多時疾病亦會誘發驚恐症，好似陳小姐情況。」李醫生解釋，因為阿儀過隧道胃痛經驗深刻，遇上隧道就不期然聯想胃痛又會發作，結果愈想就愈怕，終誘發驚恐症，同時驚恐症亦會引起她的胃痛。至於胃痛原因，原來源自於工作壓力。

大學畢業後，阿儀與哥哥一樣，在家人開設的公司上班，外人



支持傾談認知行為

「患上驚恐症，是否要轉介看精神科醫生？」阿儀緊張地問。

李醫生指出，驚恐症病徵多

看似不錯的「鐵飯碗」工作，但對她卻是無形的鐵籠。工作表現每時每刻都被監督着，一有懶散，家人總訓示數句。別人下班後就可以放下工作，但她就要帶工作回家，與家人商討，生活總是伴隨工作壓力。

「患上驚恐症，是否要轉介看精神科醫生？」阿儀緊張地問。李醫生指出，驚恐症病徵多是生活工作問題。」李醫生解釋，得悉病因後，就要進行「認知行為治療」。

「認知行為治療」就是要阿儀換個角度去思考，例如與其認為爸爸的說話是令人沮喪的「訓示」，倒不如看作為鼓勵女兒的正面「提點」。還有不要只在意工作上兩兩次的挫折而耿耿於懷，因而否定自己能力，應該懂得欣賞自己曾經做過的努力。如此積極思考，工作壓力自然減退，胃痛亦能不藥而癒。

李醫生續說，至於因胃痛誘發的隧道恐懼感，就要「循序漸進」來治療。即是阿儀可以由最短的隧道嘗試，當接近隧道口時，合上眼睛來減低恐懼感，深呼吸來放鬆緊張精神，情況改善後就可以再進一步嘗試較長的隧道，如此就能逐漸

如何放鬆自己

情緒病患者心中積累不少負面情緒，為了令自己放鬆下來，香港健康情緒中心提出以下建議：

- 1) 專注現在，想想如何把眼前的事情做好；而不是過分着眼過去或將來。
- 2) 做自己能力範圍內的工作便可，不要對自己定下過高的要求，以免帶來更大的挫敗感。
- 3) 多參與不同活動，以擴闊自己的社交圈子。
- 4) 對於個人的重大改變，需要適當的計劃及安排。例如：轉換工作或計劃結婚，應該多聽取別人的意見。
- 5) 失落的時候，盡量將內心的感受表達出來，例如找人傾訴或者哭泣。
- 6) 面對問題要尋求解決方法，逃避只會令問題愈變愈大，壓力愈變愈重。
- 7) 過大的壓力或擔憂時往往令思想紊亂，精神不能集中。試試深呼吸，停一停，冷靜想一想應付方法。
- 8) 定時服藥。

(資料來源：香港健康情緒中心)

▲生活中總存在不少壓力，繁重工作是其一，當壓力爆煲時，情緒便有機會出問題。

▼藥物治療因人而異，圖為血清素調節劑及放鬆精神等藥物。



▲運動及多參加社交活動，不失為減壓及治療情緒病好方法。



下期預告：聲沙、走音、失聲？

演講不到十分鐘就聲沙無氣？又或是唱歌走音、說話低沉聲音又「拆」？又或高音變怪音？喉嚨似痰上頸？甚至離奇失聲？張小姐的奇異症狀經月未癒，即使休息、嚟聲數日，情況依舊。她亦試過灌水、食喉糖、飲蜜糖水、飲開聲茶……出盡法寶都仍然「喉沙沙」！

她最後在朋友勸告下見看醫生，結果發現聲帶出問題……

因篇幅關係，醫療信箱暫停。讀者如有任何醫療上的查詢或疑問，可將問題電郵至 medicfile@singtaonews.com