

medical / May 26, 2009 04:17PM

[Re: 認識自律神經失調 \(經驗分享\)](#)

大家就是鄉民啊，我也是鄉民之一。

HP / May 26, 2009 03:41PM

[Re: 認識自律神經失調 \(經驗分享\)](#)

Your articles posted are valuable. But may I ask a question: Who are you? (since you mentioned 大家覺得有道理嗎?)

medical / May 26, 2009 03:34PM

[Re: 認識自律神經失調 \(經驗分享\)](#)

我現在反省從小的自我觀察，以及對家族病史的關照，覺得我應該先天體質上就有免疫系相關的問題，以及自律神經失調的問題。近年來身體不斷出現狀況，譬如每天晚上持續出紅疹的慢性蕁麻疹、經常消化不良或腹瀉、長期頭疼、噁心、心痛、胸悶、眼口舌乾燥等等。這幾個禮拜來更為嚴重，看了好多醫生，中醫、西醫都看，不過今天醫生講得話我覺得很有道理，在此跟大家分享。

這是一位內科西醫，他說，這些合併症狀當然有可能是自律神經失調，而免疫系統相關問題通常與許多問題都有關聯，這兩種診斷都是很籠統的診斷，嚴格來說，一個醫生要作這樣的診斷，是必須排除掉許多疾病的可能性，才可以下此判斷，斷不能因為找不到清楚病因就隨便這樣診斷。萬一這些病患口述的症狀實際原因的確是疾病導致，而這些相關的症狀很有可能是消化系統方面的癌症等等造成，而一位疏忽的醫生就單純地直接歸因於免疫系統問題或者自律神經失調問題，然後給予抗組織胺或類固醇等針對免疫系統問題的藥物，或者給予抗焦慮藥等針對自律神經失調，恐怕有耽誤治療時機之虞。

他建議，最好還是找有耐心的醫生、熟悉你個人病史的醫師，一一排除病理因素，然後才判斷是否為自律神經失調，或者免疫系統失常等問題。

大家覺得有道理嗎？

Edited 1 time(s). Last edit at 05/26/2009 04:51PM by medical.

medical / May 21, 2009 05:37PM

[Re: 認識自律神經失調 \(中西醫觀點\)](#)

【篇名】自律神經失調之中西觀點與治療

【出處】田安然中醫診所

【連結】http://www.tenlin.com.tw/kb.php?article_id=1145078070&lang=TW

【本文】

自主神經系統之解剖生理

自主神經系統又分交感和副交感神經，對於器官控制有相反的作用，大都無意識的調節與控制代謝、循環、消化、呼吸、生殖、體溫等身體系統，自主神經系統控制內臟和血管，沒辦法用意志力控制，故稱為自主神經(雖然現在已證實意志力可以透過自主神經系統控制血管與內臟，我們仍稱此系統為自主神經系統)。一般而言，自主神經系統控制了肝臟、心臟、脾臟、肺臟、腎臟、血管、膀胱、生殖器、胃、食道，.....等身體的許多器官。交感神經興奮時，可使心臟跳動變快、代謝增加、體溫上升、呼吸急促、腸蠕動減少、排汗增加、瞳孔放大、血壓上升、排尿減少，口乾舌燥、失眠多夢.....，即類似憤怒、鬥爭的表現，副交感神經的作用則大都和以上之作用相反。

另外，相對於周邊自主神經系統而言，腦中有控制其作用的結構，稱為中樞自主神經系統，包括了由腦前額部之皮層，往下延伸至邊緣系統，再往下到達下視丘之自主神經與內分泌系統之中樞，與腦幹所控制之自主神經與體運動神經

系統之中樞。若有外來之刺激，可以由知性的大腦皮層、情緒性的邊緣系統以及維持身體本能之下視丘和腦幹共同處理以維繫身體內在之平衡。

自律神經失調的原因與發病機轉

自律神經失調的原因，包括了長期的情緒失調，工作勞累等壓力以及生活型態的改變，甚至情緒急劇變化、熬夜均有關連。自主神經調控人體，白天由交感神經，夜晚由副交感神經所控制，若熬夜後違反了此控制型態則會形成自律神經失調。總之，一週有一週自律神經調控之規則，每月有每月控制之規律，甚至每季亦有每季不同之調控，例如春天、夏天交感神經作用較大，秋冬則相對作用較少。大人、小孩，男人、女人，不同體質的人，均有不同自主神經系統之表現。

因此，同樣是自律神經失調症，會因為不同的人而有不同之表現，有些人覺得頭痛，有些人覺得心悸、胸悶，有些人表現出嘔心、腹痛、腹瀉、便秘等腸胃症狀，……，有些人則以全身倦怠、頭昏眼花、易流乾澀眼淚為表現，種種症狀，不一而足。其和各人之體質、承受壓力之能力、生活習慣、人生觀、嗜好有關。除此之外，壓力之特性、大小、種類亦是造成自主神經失調重大的原因之一，例如遭逢重大變故、動手術、生產、慢性病、親人過世、過度勞累、考試、面臨事業之抉擇……，均是造成自主神經失調的重要原因。

造成自主神經失調之發病機轉，最主要和腦中自主神經系統的調控有關，例如中樞自主神經系統之下視丘若控制紊亂，則會出現全身的症狀，此出現的症狀因人而異，例如某人交感神經持續緊張時，末梢血管持續收縮，造成血液循環不良，同時引起代謝障礙，會造成肩膀酸痛，甚至下背疼痛等症狀。當副交感神經緊張度增高時，就會出現呼吸急促等類似氣喘發作之現象。若往邊緣系統、大腦皮層影響則會出現，情緒不佳、心煩易怒、注意力不集中、不安等自律神經失調之現象。

自律神經失調之鑑別診斷與其診斷方法

以上所論述之自主神經系統，在此基礎上所表現的症狀，其若以情緒、熬夜、考試、甚至喝咖啡為主的原因，我們稱為自律神經失調；若以憂鬱、焦慮、恐慌症……表現為主，則為精神科的領域；更有進者，則可成為各種疾病之外在表現；亦可為人格特質之一種表現。因此在診斷自律神經失調之前，對於精神疾病、一般內科疾病以及人格特質之瞭解是重要的。例如某人常常心悸、胸悶，有可能是熬夜、面對考試壓力、緊張甚至喝咖啡所造成之自律神經失調，亦有可能是內科疾病心臟之二尖瓣脫垂所造成，糖尿病、高血壓亦有可能是造成原因之一，甚至是恐慌症所表現的現象，亦有可能是一種人格特質，有人先天就是個急性子。最後要補充的是，婦女更年期障礙，甚至經前症候群亦有此表現，不可遇到心悸、胸悶，則一概以自律神經失調論治。

在此要補充說明的是以上所稱是造成自主神經系統之局部變化所造成之症狀，另外許多疾病亦和自律神經之表現極有關連，例如消化系統之大腸激燥症、膽道運動障礙、不明原因之腹痛，胸腔科之呼吸換氣過度症，心血管系統之姿勢性頭暈、心臟神經症、高血壓，神經科之緊張性頭痛、偏頭痛，耳鼻喉科之喉頭異物感，泌尿科之神經性膀胱造成之頻尿，皮膚科之圓禿、蕁麻疹，精神科之假性憂鬱症，新陳代謝科之糖尿病性自主神經失調均和情緒壓力所造成之自主神經失調有觀。

若排除以上類似自律神經失調所造成的其他原因，例如一般內科疾病、精神科領域之疾病，則考慮是自律神經失調，可在腳底、手掌、耳朵等尋找壓痛點，從舌頭、脈象亦可診斷之，生物能、良導絡之測良亦可供作參考。

自律神經失調之中西醫療法

西醫治療自律神經失調，通常以精神科藥物為主，常用藥物為xanax、serenal、ativan等鎮靜安眠藥物。其它則採症狀療法，例如心跳過速會加

Inderal之緩解心跳藥物，腸胃症狀則加Buscopan、Primperan、Trizymal等腸胃用藥。甚至有迴饋療法、行為療法。

中醫則根據病人所表現之症狀辨症論治。自主神經的興奮即類似中醫所稱「陰虛」症狀，由以上所描述交感神經系統之症狀，在此表現的基礎上，類似中醫所稱的「陰虛」症狀，包含了燥、熱、動等特性的臨床表現。若以上症狀加上心跳加速、呼吸急促，則類似中醫所稱「心陰虛」的症狀，以上症狀加上遺精早洩則類似「腎陰虛」，以上症狀加上消化不良則類似「脾陰虛」，若再加上脅下疼痛則為「肝陰虛」，加上咳嗽之症則為「肺陰虛」。若再進一步亢

奮，則類似中醫所稱的「火」證，若自主神經系統功能低下，類似「氣虛」，進一步低下至寒象出現，則稱「陽虛」。神經系統、內分泌系統、免疫系統，其傳遞物質或作用物質產生失調，所表現的症狀即類似「濕」或「痰」證。自主神經紊亂所造成不同之症狀，根據以上中醫辨症論治，會收到不錯之療效。

除了以上中西療法之外，EQ管理亦是非常重要，建立新的人生觀，從新檢討自己的生活，靜坐、默禱、氣功、冥想、瑜伽、正面思考、鼓勵、飲食、運動、多用右腦、早睡早起、新的價值觀。身處人世間，生活事件在所難免，壓來臨時並不可怕，重要是面對挫折的態度，學習如何在逆境中成長是重要的。

討論

從壓力系統看自主神經失調

自主神經系統是身體應對內外環境壓力的一個系統，外感六淫、五志七情、飲食勞倦、房勞外傷，許多致病因子均會造成人體的損傷，急性發作也好、慢性侵損也好，身體均有一套防禦壓力的機轉，而自主神經系統在此壓力系統中扮演了重要的角色，另外腎上腺素系統亦有相同的作用，二者均為壓力機轉中重要的基石。自主神經失調所產生的症狀包括了，口乾舌燥、失眠多夢、頭暈耳鳴、流汗增加、腰酸背痛，身體有熱感等現象，這些均類似中醫陰虛的辨症，其造成的原因和長期的情緒失調、工作勞累等壓力有關。

維持身體內環境衡定的系統最主要為神經系統、內分泌系統，免疫系統，疾病會透過神經系統(尤其是自主神經系統)或內分泌系統，表現到身體的外在，產生了和中醫辨症論治相關的特性，其中內分泌系統的反應較慢，因此中醫的辨症論治和自主神經系統相當有關連。一般粗淺的分類，自主神經的興奮即類似中醫所稱「陰虛」症狀，若再進一步亢奮，則類似中醫所稱的「火」證，若自主神經系統功能低下，類似「氣虛」，進一步低下至寒象出現，則稱「陽虛」。神經系統、內分泌系統、免疫系統，其傳遞物質或作用物質產生失調，所表現的症狀即類似「濕」或「痰」證。

從自主神經失調探討中醫之辨症

據上，病源透過自主神經系統，表現在身體各部的蛛絲馬跡，和一套中醫辨症論治極有關連，而成為中醫辨症之基礎，即所謂之巨觀辨症和微觀辨症。此蛛絲馬跡可透過「望診」探索，尤其是舌頭，「切診」的脈象亦可作為探尋的依據。因此若消去了周邊的症狀，是否可以一併消除內在的病灶，這是中醫辨症論治首要亟思探究的問題。到底那些是解決周邊症狀，病源亦跟著解決的疾病？那些是解決周邊症狀，病根依然存在的疾病？例如自主神經失調所產生的疾病，周邊的症狀解決了，病源亦會跟著解決，肝炎、腎炎的治療亦數此類，然而有些疾病，周邊的症狀解決了，病灶卻依然存在，例如癌症，糖尿病，高血壓。

結論

一般人可分成三種特性，有病、無病、界於有病無病的灰色地帶，此為中醫治病的特長，往往因為不像疾病發作後的治療明顯而不為人所重視。

Edited 1 time(s). Last edit at 05/21/2009 05:41PM by medical.

medical / May 21, 2009 05:32PM

[Re: 認識自律神經失調 \(病理與症狀描述\)](#)

【連結】<http://www.wretch.cc/blog/AmingoWang/12455258>

【本文】

「自律神經失調症」

自律神經失調
昨天跟朋友聊天
聊到一個話題
就是自認為不是病的病
「自律神經失調症」
這我好像聽過
只是根本不知道這是甚麼病

原來快樂不起來是一種病
既然是病就有得醫治
了解一下現代人的文明病之一
讓自己生活快樂一點

自律神經失調之簡介 (非意識可控制的神經系統)

原文出處：http://www.tainandocor.com/health_adv_16.htm 作者：蘇春霖醫師

「自律神經」是我們神經系統中非意識可控制的神經系統。這個系統掌控了唾液分泌、胃腸蠕動、膀胱收縮...等功能。當人們處在壓力之下，跟「自律神經」有關的功能常會出現不正常的運作，常見的問題有，拉肚子、胃痙攣、口乾、火氣大、失眠等。

望文生義，『自律神經』是指它獨立自主而無法用人體自己意志去控制的神經，又分為交感及副交感神經兩大系統。兩者保持著絕佳的平衡。當自律神經承受來自外界的壓力時，交感及副交感神經就會失去平衡，自律神經失調的人必須從間腦釋放大量的腦內荷爾蒙，來修復凌亂的自律神經。

自律神經系統在交感與副交感神經系統之間保持平衡，並對我們體內的內臟器官進行調控，而且有它一定的節奏韻律。一天、一年、一生的周期都是如此。以一天為單位來看，白天主要是交感神經的活動，呼吸和心臟機能都非常活躍，體溫和血壓較高，完全是為了白天的活動做好必要的準備動作。到了晚上，則由副交感神經發揮作用，心臟的跳動和呼吸頻率都減少了，體溫和血壓也稍下降，為休息或睡眠做好準備。

再以一年的周期來看：夏天以副交感神經的活動為主，為了讓體溫下降，就拼命流汗，另外也因為較容易疲勞，所以也提供了一個要多休息的狀態。相反地，在冬天換成交感神經系統活絡起來，為了不讓體溫流失，必須讓皮膚附近的血管收縮，也讓血流的速度放慢。

以人的一生來看，幼兒期人生舞台的主角是副交感神經，青壯期換成交感神經，老年期又恢復為副交感神經。自律神經一旦失調，會引起各種現代文明病。交感神經過度緊張，會導致高血壓、心臟病、血糖上升。副交感神經過度興奮，會導致氣管收縮（氣喘），消化液分泌過多（胃潰瘍）。

自律神經是無法用我們的意志去控制的，平常功能運作良好時，並不需我們的大腦意志去費心，我們平常很難察覺自律神經的存在與功用。當有一天，自律神經功能崩潰失調，就會出現心悸、呼吸急促、胃痛、頭痛、心律不整的症狀，我們才發現我們這位隱藏的朋友是多麼重要。

讓交感神經發揮作用的神經傳遞物質稱為「去甲腎上腺素」，如果分泌過多，會提高血中的膽固醇和血壓。讓副交感神經發揮作用的神經傳遞物質，稱為「乙醯膽鹼」，能夠降低膽固醇和血壓。但是，當自律神經功能產生失調時，只有調整恢復神經傳遞物質活性相關的作用，才能恢復自律神經功能。因為各種神經都具有良好的可塑性，長時間讓他維持在良好狀況下運作，自然會有適應學習的反應，以致恢復自行穩定運作的能力。

『自律神經失調』這個角度是強調『神經生理機轉』（biological approach），希望釐清它『非心理因素』引起，以免造成誤解而延誤病情。就像很多人因為長期壓力導致胃潰瘍，胃潰瘍既然已經引起，就必須盡快治療好，而不是去訓練患者面對壓力不要緊張（其實，醫師自己面對工作也很緊張）。

多年前，我發現當患者在完全不緊張焦慮的狀況下，如果服用興奮交感神經的藥物（例如：氣管擴張劑等）就會立刻引發最嚴重的症狀，當時，這一點已經引起我相當大的興趣。在進一步，從患者病史上去瞭解，我常常發現當過去患者在最緊張、最焦慮而壓力最大的數年前（生病前），患者承受起來沒有問題，也沒有自律神經失調的症狀，當患者生病之後，通常接受各方勸告而辭掉工作，且整天放鬆不緊張（被訓練成整天不會緊張，變成很奇怪的稀有人類），

家人也都是盡量不要讓他擔心，但是病情卻總是沒有好轉。為什麼在壓力最大的當時沒有症狀，而在壓力已經消除時症狀嚴重呢？我終於發現『神經生理機轉』的因素是其真正病因。這些年來，我通常告訴患者：「千萬不要辭職，繼續正常的生活活動，只要配合調整神經生理功能的治療，以及適量的運動、飲食與睡眠，就能完全康復。」

長期累積壓力是造成自律神經失調的因素之一，這是普遍觀察的推測，當然造成的原因還有很多（食物、睡眠、基因表現...），等待進一步研究，但是最後共同途徑都走到了自律神經的中樞（自律神經之神經核與相關整合區），然後經由交感神經系統與副交感神經系統之傳輸，導致功能性疾病。我想我分析到這裡，很多在這方面研究的醫師們已經茅塞頓開，但是，如果還不是很清楚原理的話，我舉『心臟神經症、胸悶或呼吸困難』為例，找了近百篇的基礎醫學研究（Neuroscience範圍）整理成一個圖表，清楚地描繪出整個致病機轉之運作，圖表中列出的每一個箭號、神經結構名稱、神經傳導物質所代表的任何意義都是有非常多篇醫學研究的證據在支持。

●● 自律神經失調的症狀

- 0 1 頭：頭暈、頭重、頭痛、頭部發麻、發燙感。
- 0 2 眼：眼睛疲勞、眼痛、淚眼、眼睛張不開、視線模糊、眼睛乾澀。
- 0 3 耳：耳鳴、耳阻塞感。
- 0 4 口：口乾、口渴、口內疼痛、口舌異常感、味覺異常。
- 0 5 喉嚨：阻塞感、異物感、壓迫感、發癢、異常咳嗽。
- 0 6 手：發麻、發抖、疼痛、感覺異常、發冷、發燙。
- 0 7 腳：下肢麻木、發冷、發燙、疼痛、腳跟貼地疼痛、肌肉跳動。
- 0 8 肌肉、關節：頸部緊繃酸痛、肩膀緊繃酸痛、全身肌肉疼痛、多處神經痛、背部及腰部緊繃疼痛、關節倦怠或無力。
- 0 9 呼吸器官：呼吸困難、肋間神經痛、呼吸肌肉緊繃酸痛、呼吸道阻塞感、類似鼻塞而無法呼吸、不自主深呼吸或嘆氣。
- 1 0 心臟：心悸（感覺到心跳）、心跳加速、心跳強勁、心臟無力感、胸悶、胸部壓迫感。
- 1 1 血管循環：血壓起伏變動、頭昏眼花、手腳冰冷、臉部潮紅燥熱、起立性暈眩、血氣上衝、偏頭痛。
- 1 2 消化器官：食道阻塞感、噁心、嘔吐、胃部發熱、胃部痙攣、腹脹、腹部疼痛、便秘或腹瀉、腸胃蠕動異常、肛門口不快感、便意感頻繁。
- 1 3 膀胱：膀胱神經敏感、尿意感頻繁、頻尿、排尿不易、排尿後不適感、殘尿感、尿床。
- 1 4 生殖器：性功能障礙。
- 1 5 皮膚：多汗、不出汗、異常發汗、皮膚乾燥、全身發癢、發燙、發冷。
- 1 6

精神症狀：焦躁易怒、莫名奇妙的恐慌不安感、寂寞孤獨感、悲傷感、沒有慾望、注意力不集中、記憶力減退。

- 1 7 全身症狀：全身倦怠、異常疲勞、全身無力、提不起勁、輕度發燒發燙、缺乏食慾、睡不著、淺眠或多夢、白天賴床睏倦。

（請參考日本名醫“松崎博光”著：『自律神經失調症』一書，中文翻譯本“益群書店出版社”出版）

●● 自律神經失調的其他名稱

（各不同科別診療範圍內的各種功能性疾病：源自混亂的自律神經節奏）

- 0 1 腸胃科：
 - (1) 大腸激躁症（過敏性腸症候群）。
 - (2) 機能性胃腸症。
 - (3) 神經性嘔吐症。
 - (4) 膽道運動障礙。
 - (5) 反覆性膈疝痛。
- 0 2 胸腔科：
 - (1) ★★ 過度呼吸症候群。★★★★
 - (2) 支氣管氣喘。（尤其是壓力、情緒相關者）
- 0 3 心臟血管科：
 - (1) 心臟神經症。
 - (2) 起立性調節障礙。
- 0 4 神經科：
 - (1) 肌肉緊繃性頭痛。
 - (2) 偏頭痛。
- 0 5 耳鼻喉科：

- (1) 眩暈症。
 - (2) 咽喉頭異常感症。
 - (3) 梅尼爾氏症。
 - 0 6 泌尿科：
 - (1) 膀胱神經症。
 - (2) 夜尿症。
 - (3) 心因性性功能障礙。
 - 0 7 婦產科：
 - (1) 經前症候群。
 - (2) 產後憂鬱症。
 - (3) 更年期症候群。
 - (4) 性感異常症。
 - 0 8 皮膚科：
 - (1) 圓形脫毛症。
 - (2) 慢性蕁麻疹。
 - (3) 發汗異常。
 - 0 9 口腔牙科：
 - (1) 舌痛症。
 - (2) 口內異常感症。
-

medical / May 20, 2009 01:48AM

Re: 認識自律神經失調 (病理)

【標題】漫談自律神經功能失調

【作者】神經科 賴秋蓮講師

【出處】高醫醫訊 第十七卷第四期

【連結】<http://www.kmu.edu.tw/~kmcj/data/8609/3426.htm>

【本文】

「醫師說我的自律神經功能失調，不知道該怎麼辦？」這是患者間對話中常聽到的一句話，然而它到底是意味著患者的自律神經的確是受傷了？還是情緒障礙、神經質（即精神官能症）的另一代名詞？想要澄清這兩者之差別，首先必須要知道什麼是自律神經？它包含那些功能？若功能失調會有那些症狀，又如何治療？相信很多人並不十分清楚。

自律神經功能簡介：

維持人們生存的內在環境穩定有兩大系統，一個是自律神經系統，另一個則是內分泌系統。這兩個系統互相幫忙，也互相制衡，重要的是它們常在不知不覺中完成任務。其中自律神經系統分為：交感神經及副交感神經，他們共同控制呼吸、心跳、胃腸、泌尿生殖、排汗、體溫....等功能，也就是說包括呼吸系統、心臟血管系統、消化系統、泌尿生殖系統、體溫的維持....等，都是自律神經負責管理。雖然由「自律神經」字面上的意義，可知道它可自行管理，而不必經由負責智能統籌的大腦下達指示，但它也接受大腦中的額葉、邊緣組織，以及下視丘等部位的協調。因此，人們的意識狀態和情緒，均會影響自律神經之運作。

自律神經功能失調之症狀：

我們知道自律神經負責以上所介紹的各項功能，一旦它的功能失調，將會有各種系統異常之症狀。例如：心臟血管系統異常引起常見的姿勢性低血壓，它是當患者姿勢改變時，會覺得眼前發黑、頭暈、甚至昏倒；嚴重的情況，患者會有缺血性腦中風的現象，更有因而造成失智症的病例。消化系統異常，患者出現經常性腹瀉或便秘，帶來日常生活的困擾。泌尿生殖系統不正常則容易發生排尿困難或尿失禁；當然也會有性功能異常，而深深影響著患者的情緒，但情緒因素也是性功能異常之病因，二者間互為因果。呼吸系統常是因情緒、心理因素等，發生過度換氣的症狀即呼吸淺而快之現象，造成呼吸困難甚至昏倒。人類為恆溫動物，體溫的維持也是自律神經之功能，若其功能異常，造成體溫會受外在環境溫度之影響，導致體溫過低或過高的現象；另一種情況是自律神經功能異常，也會引起排汗障礙，體溫調節功能當然較差。由於上述的種種症狀常是主觀之描述，容易讓人覺得是情緒障礙、神經質，而產生混淆，模糊了診斷的焦點。所幸目前發展出相當多的檢查可以客觀及定量的評估其功能，推測自律神經受影響的範圍及受傷的程度，並可作為治療追蹤的指標。

診斷與治療的重點：

雖然自律神經異常會造成多系統的障礙，但並不是一致性的受傷，通常是某一系統會較嚴重。因此，那一部份發生問題，先探討其病因，完整的鑑別診斷後，再針對它來處理與治療。另一有趣的現象是飲食內容也與自律神經功能密切相關，比如說攝取較多的澱粉類食物，能提高自律神經間的神經傳導物質，讓自律神經的功能較為活躍，間接改善各系統異常之症狀。總之，若有自律神經的異常症狀，需先釐清是否為自律神經受傷抑或是精神官能症，如此即可選擇適當之治療方式。

Edited 1 time(s). Last edit at 05/21/2009 05:28PM by medical.

medical / May 20, 2009 01:29AM

[認識自律神經失調 \(病理\)](#)

【標題】自律神經失調的簡介

【出處】活力藥師網

【連結】

<http://www.liverx.net/2007/03/09/%E8%87%AA%E5%BE%8B%E7%A5%9E%E7%B6%93%E5%A4%B1%E8%AA%BF%E7%9A%84%E7%B0%A1%E4%BB%8B/>

【印象摘要】

自律神經分成兩大系統：交感神經和副交感神經(也有人另外分出腸胃系統)；大部分的情況下，我們是無法察覺自律神經系統的運作，其作用仍透過非潛意識主控的反射動作來進行。交感神經是應付突發狀況，身體所做的應變措施，而當緊急狀態消失的時候，副交感神經就必須改變交感神經所造成的身體狀態，讓身體休息。交感神經過度興奮，會有高血壓，心臟病等症狀，如果副交感神經興奮的話，那就會有氣喘或者胃潰瘍的情形產生。自律神經失調雖然來自外在的壓力造成，但是絕對不是完全都由心理因素造成的，面對自律神經引起的症狀，是盡快治療他，而不是安慰或是敷衍病患，自律神經失調絕對需要治療而不是親人的安慰。

【本文】

高藥師最近有一個朋友深受自律神經失調所苦，搞的班也不能上，甚至連日常生活起居都快發生問題，於是高藥師想到一定有很多的朋友也會有這樣的困擾，於是高藥師花了一點時間來整理這方面的知識。

自律神經 (註1)，是周邊神經的一部分，但是它卻是不受我們意志所控制的(想想如果飛行自動系統變的不能切換成手動，會有什麼樣的後果)

自律神經分成兩大系統：交感神經和副交感神經(也有人另外分出腸胃系統)；大部分的情況下，我們是無法察覺自律神經系統的運作，其作用仍透過非潛意識主控的反射動作來進行(高藥師嘗試用催眠來控制這樣的用作方式，有一點效果，可能是功力不是很夠)

正常的情況下，這兩大系統保持著微妙的平衡關係，但是當外界的壓力來臨時，這兩大系統就會開始失去平衡，簡單的術語就是“自律神經失調”，當我們的自律神經失調時，就必須從間腦釋放大量的腦內荷爾蒙，來修復凌亂的自律神經。

以前老師教書的時候，告訴我們交感神經是應付突發狀況，身體所做的應變措施，而當緊急狀態消失的時候，副交感神經就必須改變交感神經所造成的身體狀態；我還記得考試最常考的就是當突發狀態的時候，腸胃的蠕動變快還是變慢呢????你想想當身體需要作戰的時候，如果腸胃蠕動變快，肚子餓了，怎麼能夠作戰呢??所以當突發的情況的話，腸胃蠕動是變慢的!!!再來考一下，交感神經興奮的時候，唾液是增加還是減少呢??這題也很簡單,打仗的時候不能吃飯，所以當然口水不能流的滿地都是，答案當然是減少呀!!!(順便再考一下，看A片的時候，是交感神經興奮還是副交感神經興奮呢)

那如果這兩大系統出了差錯會有怎麼樣的後果呢???交感神經過度興奮，會有高血壓，心臟病等症狀，如果副交感神經興奮的話，那就會有氣喘或者胃潰瘍的情形產生。

那既然我們不能夠用意志去控制交感神經，那請問到底是怎麼運作的呢??用來傳遞讓交感神經作用的是正腎上腺素，讓副交感神經興奮的是乙醯膽鹼。

有醫師發現，病患即使在完全不焦慮也不緊張的情況下，服用交感神經興奮劑(例如支氣管擴張劑)，就會引起最嚴重的症狀；另外更有趣的是，這些病人在發病之前反而是壓力最大的時候，身體卻能承受而沒有不舒服，等到因為一些原因休假在家的時候，這些症狀才會忽然爆發出來!!!!而這些病人在不工作的情況下(當然也就不會有壓力)，病情卻不會有任何的改善，這就是值得我們探討的原因了!!!

最後提出一個非常重要而且簡單，但是常被人誤解的觀念；自律神經失調雖然來自外在的壓力造成，但是絕對不是完全都由心理因素造成的，面對自律神經引起的症狀，是盡快治療他，而不是安慰或是敷衍病患，告訴他不要緊張；或是因為已經做了很多檢查，而醫生找不出病因，就認為病患是無病呻吟或是大驚小怪!!!自律神經失調絕對需要治療而不是親人的安慰!!!

(註1) 或有稱為自主神經, Automatic Nerve Sytem簡稱ANS

Edited 3 time(s). Last edit at 05/20/2009 01:51AM by medical.
