

# 不合理行為添焦慮 礙生活工作早關注 頻洗手非潔癖先兆 或強迫症



精神科專科醫生張漢奇

不少人會覺得，每日重複洗手、消毒家居，就是潔癖，但精神科專科醫生張漢奇指出，「雖然強迫症常令人聯想到潔癖，但強迫症絕不只是潔癖，而為了防疫而頻密洗手，並非強迫症的常見成因。強迫症是焦慮症的一種，醫學上還沒找到強迫症的具體原因，有個別研究指出可能和人腦內部分基因突變，使病人的思維改變。除了基因突變，壓力、焦慮情緒都和強迫症有關，但生理性的原因至今還沒有找到。」

## 行為重複「合理性」關鍵

防疫的洗手和強迫症的洗手，最大分別是行為的「合理性」，以及對生活有否造成影響。「例如，很多人相信『1』是自

己的幸運數字，每次買六合彩都要有『1』，或者每年某些日子一定要去某個廟拜神。但這類想法和做法通常不會對日常生活有太大影響，所以不算是強迫症。」

張漢奇解釋說：「相反，強迫症的行為就缺乏『合理性』。就以洗手來說，患者可能每次洗手都要依循一個特別模式，例如

一定要由拇指洗到尾指，每隻手指要由指尖到指根來回洗兩次等，並不合常理，甚至連患者自己也覺得不合理，但卻無法不去做；又例如洗澡，如果全身上上下下每一個關節都仔細地塗上皂液後，雖然重複做了七次，但只要做少一次，就要重新再做，甚至出現焦慮不安，就是典型的強迫症。」

其實醫學上的強迫症症狀包括「強迫性意念」或「強迫性行為」。前者包括反覆而持續的思想、衝動或影像，常見意念是「怕髒」；而後者包括重複行為如「重複洗手」、「重複檢查」，以及重複的心智活動如「重複默念字句」等。一般而言，大部分患者是可以理解這些強迫行為或意念是不合理及過度的，但卻無法制止自己。

「強迫症的行為雖然五花八門，但大部分可歸納為逃避、檢查、蒐集、固定的程序、安慰、糾正。行為一般都會花去病人很多時間，以致病人很久才能做一些有用的事情，影響日常生活，甚至連工作也受嚴重影響。更會引起一些身體的問題，例如洗手導致皮膚發炎等，都是十分常見的例子。」張漢奇說。

## 斷尾不易 治療須有耐性

治療強迫症，每位患者的治療方案都不同，需因應個別需要和不同病徵對症下藥，張漢奇指出，強迫症關係到腦裏的分泌改變，例如病人腦內一種叫血清素的化學物質失去了平衡，而血清素的作用是調節緊張，所以服藥會有幫助，可以借助藥物調節患者腦內的血清素，有助減輕強迫症。此外，很多時除了藥物治療，也需要心理治療，雙管齊下。

張漢奇強調，強迫症要完全斷尾不容易，不過，只要病人配合治療，以及有家人鼓勵，大部分都可以有明顯進展。「病人要注意幾點，第一，一定要準時食藥；第二，當壓力大的時候，強迫症病情會較差，這時候切勿灰心，可以盡快向醫生覆診，例如加藥或減藥；第三，對心理治療要有耐性，因為一般都需要比較長時間才見效。」

張漢奇又指，根據統計，男性普遍比女性早發病。病徵可以隨着時間愈來愈嚴重或減輕，通常愈早求醫的話，康復得會比較好。



## 中醫藥緣

李灼珊

香港註冊中醫師  
湖南中醫學院中醫內科博士

中醫是一門藝術，高明的中醫可以「司外揣內」，不需要現代化的檢測設備就可以窺透人體內部的疾病。

西醫看病要通過量血壓、心電圖、心導管、磁力共振、超聲波、X光和各種手段的化驗等……但只能針對身體已經發生的病變。中醫則運用望、聞、問、切，短短幾分鐘就可診斷出疾病。

而且，在二千多年前，戰國時代名醫扁鵲當年既沒給病人做心電

## 觀眉毛變化 透視廿年後健康

圖和量血壓，更沒有化驗血液，端詳了氣色就能診斷出齊桓侯有病，並多次勸喻齊桓侯病從淺中醫。但齊桓侯諱疾忌醫，最後病入骨髓、體痛致死。

東漢著名醫學家張仲景的故事就更不可思議，他可憑眉毛的細微變化，預知「建安七子」之一的王粲隱藏着可怕的「癟疾」病源，並

告之當年 20 歲的他於二十年後眉毛脫落，半年就會死去。今天的基因檢測技術都做不到是嗎？這就是中醫的神奇之處。

中醫將人體看成有機的整體，在這個有機整體中，五臟六腑的盛衰和病變，都會通過精血津液等介質表現於體表，高明的中醫常常能從脈象、舌苔、眉毛、頭髮、皮

膚、手掌紋、指甲顏色等身體表面的細微變化診斷出體內的疾病。中醫的這一理論並不是憑空的無稽之談，它是源於自然萬象的規律過程而產生的。

不過要留意，中醫是正規科學，需要長時間修讀和實踐，才能正確運用中醫學理論和知識。若自己只是一知半解，就要小心，自己煲日常湯水保健尚可，千萬不要真的用藥替自己或其他人治病。如有疑問，請諮詢註冊中醫師。