



羅桂青博士

在現代都市中，驚恐症（Panic Disorder）已是十分常見的情志病，其病發率約為2%至6%，男女病發率比例為1:2。驚恐症是焦慮症（Anxiety Disorder）的一種，患者會不時「恐慌突襲」（panic attack）發作，即一個人突然無故感到身體明顯不適，並產生強烈的恐懼反應，伴隨心跳加速、呼吸困難、心胸悶、瀕死或脫離現實等症狀。遇到這些症狀，不容忽視，要及早治療。

文：香港中醫學會 羅桂青博士

驚恐症主要症狀

心跳加速 心慌

感覺要暈倒

出汗 噁心 窒息感

胸悶 胸痛 四肢顫抖

呼吸急促 發抖 潮熱

頭痛頭暈 感到麻木或針刺

手指刺痛 頸痛 發冷

恐懼或害怕死亡的感覺

感覺靈魂出竅



心跳加速
驚恐症
勿忽視
感瀕死

大部分的「恐慌突襲」會維持5至20分鐘，症狀來得非常突然，在首10分鐘最為嚴重，有時候會維持1小時。患者發作時覺得自己快要死掉了，不斷入醫院急診求助，但檢查不到任何異常，如胸肺X-Ray、心電圖檢查等都正常。有些患者會因為擔心而不敢單獨出門，對人多擠迫、吵鬧、難以即時逃離的地方會感到異常恐懼，嚴重的會發展到不能外出工作而影響生活。

西醫主要是透過藥物調節腦部血清素，以及腎上腺素兩種化學傳遞物質控制驚恐症患者的病情。現時較多採用血清素調節劑（SSRI 類藥物）和血清素去甲腎上腺素再吸收抑制劑（SNRI），並輔以短期的鎮靜劑治療以舒緩焦慮病徵。

在中醫的角度，驚恐症主要涉及心、肝、膽、脾、腎等臟腑。《傷寒論·辨太陽病脈證並治》中說：「傷寒八九日，下之，胸滿煩驚，小便不利，譫語，一身盡重，不可轉側者，柴胡加龍骨牡蠣湯主之。」其中「煩」的具體表現為心煩或情緒不穩定；「驚」是指驚恐不安，發噩夢，也可表現為心悸或腹部絞痛；「小便不利」指小便頻繁；「譫語」多為精神障礙；「一身盡重」是一種自我感覺，指行動遲緩或反應遲鈍。



■ 中藥方劑



■ 《傷寒論》是中醫著作。

中藥方治療驚恐症

柴胡加龍骨牡蠣湯是中醫治療驚恐症的代表藥方，也可按病人的個別情況辨證論治。現代藥理研究顯示，該藥方有雙向調節中樞神經的作用，可調節下丘腦—垂體—腎上腺軸功能，和大腦單胺類神經遞質的水平亦有關係，可用於各種有精神神經系統的疾病，如失眠、精神分裂症、抑鬱症、驚恐症、神經官能症等。

以下是中醫治療驚恐症代表藥方，臨症時中醫師會根據病人的實際情況而加減藥味：柴胡(9g)、黃芩(9g)、法半夏(9g)、黨參(12g)、茯苓(9g)、龍骨(15g)、牡蠣(15g)、桂枝(6g)、大黃(6g)、炙甘草(9g)、生薑(三片)、大棗(12g)。

*需遵照註冊中醫師指示服用



■ 針灸治療有一定效果。

針灸推拿有助緩解

另外，針灸和推拿亦可緩解驚恐症症狀，舒緩病人的情緒、疼痛及放鬆肌肉等。研究亦發現，針刺及推拿可刺激分泌血清素、安多酚及催產素等，是安全及沒有副作用的治療方法。常用穴位有：神庭、百會、印堂、率谷、太陽、頭維、內關、太沖、三陰交、神門等，除針刺外，平時亦可作適當按摩。

除此之外，患者亦可配合認知行為治療，如增加對驚恐症的了解、認識發病時的處理方法等。患者亦可通過調整生活方式來緩解症狀，如足夠睡眠，戒煙酒，減少含糖、咖啡因食物和飲料；適量運動及曬太陽；嘗試按摩、氣功（八段錦、太極）、芳香療法、瑜伽或普拉提等活動，學習呼吸技巧等。

驚恐發作時，患者可作自我暗示來緩解不適，如告訴自己，這感覺只是正常的生理反應；雖然不舒服，但卻是無害的；等不適慢慢過去，不用對抗或逃避，接受它。而且，患者平日亦可服用一些寧神放鬆的茶飲，如龍眼肉12克、玫瑰花6克、合歡花9克、小麥15克、大棗12克、甘草6克。



■ 八段錦



■ 瑜伽可緩解症狀。