



現代常見情志病——驚恐症 中西醫治療助緩解症狀

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、心胸悶悶、手心冒汗、手震、頭重腳輕、肚痛腹瀉、手腳麻痺、頭暈頭痛、全身疼痛、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

羅桂青博士

資料圖片



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紓緩焦慮病徵。

在中醫的角度，驚恐症主要涉及心、肝、膽、脾、腎等臟腑。早在漢朝成書的中醫經典著作《傷寒雜病論》就有類似驚恐症的記載。《金匱要略·奔豚氣病脈證治》中說：「奔豚病，從少腹起，上衝咽喉，發作欲死，復還止，皆從驚恐得之。」《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，發惡夢，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，或指行動遲緩或反應遲鈍。



●胸悶

資料圖片

遞質的水平亦有關係，可用於各種有精神神經系統症狀的疾病，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

針灸推拿緩解驚恐症症狀

另外，針灸和推拿亦可緩解驚恐症症狀，紓緩病人的情緒、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，平時亦可作適當按壓。



●針灸治療或有一定效果。

資料圖片

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；等不適感慢慢過去，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。

驚恐症主要症狀

- 心跳加速、心慌
- 感覺要暈倒
- 出汗
- 噁心
- 胸悶、胸痛
- 呼吸急促
- 發抖
- 潮熱
- 發冷
- 四肢顫抖
- 窒息感
- 頭痛頭暈
- 感到麻木或針刺
- 恐懼或害怕死亡的感覺
- 手指刺痛、頸痛
- 感覺靈魂出竅



中醫治療驚恐症代表藥方

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



●中藥方劑

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

不同年齡女性可能面臨哪些健康威脅？

醫訊

在生活中，女性常常承擔着許多重要角色，但在管理家務、照顧家人之餘卻可能忽略自身健康。適逢3月8日國際婦女節，作為子女、丈夫或親人，不妨多些關注母親、太太或其他女性家人的健康，為她們送上專業體檢建議，好讓她們都能掌握自己的健康，並以定期檢查為盾，以提前預防為矛，活出無懼歲月的自信風采。



●外科專科醫生林子倩

18至30歲：關注乳房與生殖健康

此階段女性處於性生活活躍期和生育黃金期，需警惕生理指標變化及性傳播疾病。常見疾病風險包括乳腺增生、乳房纖維瘤、淋病、衣原體感染、HPV感染等，建議檢查項目：

- 自我乳房檢查：每月進行。
- 乳房超聲波檢查：定期檢查以篩查乳房疾病。
- 子宮頸癌篩檢 (HPV 基因測試+ 柏氏子宮頸細胞抹片檢查)：用以檢測子宮頸細胞是否存在異常。

常。

- 婦科分泌物檢查：檢查陰道內是否存在細菌、真菌、滴蟲等病原體感染。
- 盆腔超聲波檢查：子宮肌瘤、卵巢囊腫及子宮內膜異位等常見問題的檢查。

30至40歲：防範婦科及代謝疾病

這一年齡段的女性多處於婚姻及生育後期，受荷爾蒙波動和生活壓力影響，婦科炎症、腫瘤、甲狀腺疾病、代謝綜合症等疾病風險升高，建議體檢增加：

- 甲狀腺功能檢查：特別是有精神壓力或家族甲狀腺病史者。
- 乳房造影檢查：35歲以上建議定期進行，並輔以超聲波掃描。

40至50歲：聚焦心血管疾病及骨質疏鬆

此階段女性面臨心血管病及骨質疏鬆風險增加等問題，建議體檢增加：

- 冠狀動脈造影檢查：監控心臟血管健康。
- 骨質密度檢測 (DEXA 掃描)：評估骨質疏鬆風險，尤其適合更年期後女性。

50歲以上：全面防範全身性疾病

這一階段女性多步入更年期或絕經期，面臨多種健康挑戰，包括乳腺癌、大腸癌、肺癌等癌症風險上升，心腦血管疾病幾率大增，建議體檢增加：

- 腸胃內窺鏡檢查：及早發現腸胃疾病。
- 腦部磁力共振掃描：評估腦血管健康，預防中風等併發症。
- 低劑量胸腔電腦掃描：及早發現肺部疾病。

此階段的全面健康檢查還包括血液檢驗、血脂檢查、空腹血糖、肝功能、腎功能及心臟檢查等。

重點關注：有乳腺癌家族病史應盡早檢查

上述推薦的體檢項目基於年齡區分，主要針對無家族癌症史且身體健康狀況良好的女性群體。若家中有乳癌、卵巢癌、腸癌等癌症家族病史，則意味着個體可能面臨較高的風險遺傳相關癌症。因此，這類女性無論年齡大小，均應盡早接受相關檢查，以便及早發現並排除潛在的癌症隱患。

預防勝於治療，保持健康的生活方式，包括均衡飲食、適量運動、充足睡眠及壓力管理等，有助於提高身體免疫力，預防各類疾病的發生。

林子倩醫生強調，疾病雖可懼，卻非無跡可尋。從青春時期的感染防控，到中年時期的腫瘤篩查，再到步入老年的全身評估，女性健康需要貫穿一生的管理。

三八論婦女健康



梁冬陽醫生

在三八婦女節，很多人將婦女健康提上新的議程，其實婦女健康不是一朝一夕的事，有身心健康的婦女才有健康的家庭和社會。

一、心理健康：婦女承受着來自家庭、工作、社會的各種壓力，在職場要努力工作，在家裏要照顧長輩和孩子，供書教學、撫養孩子會有不少挑戰，可能因忽略抑鬱焦慮情緒而不懂求救。

二、生殖健康：月經、懷孕、產前產後的壓力、分娩、更年期等這些女性特有的生理情況，女性要懂得保護好自己，有問題要開誠見誠向醫生請教，以得到適切及及時的幫助和治療。掌握有效的避孕方法可令女士免受意外懷孕的苦惱，如人工流產所帶來的副作用和後遺症。

不講不知，有些人將墮胎當成一件很簡單的事，其實不然，人工流產可引致大量出血、發炎、刮穿子宮、盆腔炎，將來如果輸卵管發炎、阻塞，可能引起不孕，即使懷孕生BB時也可能會因胎盤和子宮的黏連而引致大出血，而這些後遺症完全可以通過有效的避孕而避免。

三、性健康：應讓年輕人認識由性接觸傳播疾病的傳染途徑，及有效的預防方法，有不明的分泌物以及皮疹時應該懂得求助，及早發現和治療，並應該同時醫治他們的性伴侶和性伴侶的伴侶。

四、定期做女性獨有的癌症篩查：

- 乳腺癌的篩查：教導婦女定期做自我乳房檢查、乳房超聲波、乳房X光造影。高質素的篩查方法以及詳細為被檢查者解釋她們的病況這是必須的，令她們減輕不必要的憂慮。
- 子宮頸癌的預防和篩查：為九歲以上的青少年或成年人接種人體乳頭狀病毒疫苗，進行定期子宮頸細胞檢查，在發現癌前期病變的時候給予治療，減少子宮頸癌的發生。

定期的婦科檢查和盆腔超聲波，及早發現子宮內膜癌和卵巢癌。

五、營養與運動和健康的生活方式：有助減少患上一些慢性病的風險，例如血壓高、糖尿病、高脂肪血症、脂肪肝、過度肥胖、心血管疾病、骨質疏鬆等。香港女性的平均年齡是世界之冠，保持優質的生活質素，可幫助減少這些都市病。

祝我們每位女神健康而愉快。

食得健康

創意菜式呈現素食新體驗

素食及綠色生活平台 Taste of Veg 致力於推廣素食文化，今年更與港島英迪格酒店 Indicolite Restaurant 攜手，在亞洲素食展期間大力推廣素食文化，推出全新素食午市套餐，為素食愛好者帶來創新與美味兼備的健康選擇。

餐廳以高品質時令食材入饌，打造富有層次感的素食美饌，新推出的素食午市套餐，結合意式與亞洲風味，如香煎露荀、

泡沫蒜泥、植物肉千層麵等特色菜式，均經過精心烹調，務求滿足味蕾同時保持健康。

而且，套餐設計亦考慮均衡營養，選用如藜麥、菠菜苗與無花果，搭配自家製的醬料與獨特調味，無論是追求健康飲食的消費者，還是希望探索素食新可能的食客，都能找到令人驚喜的選擇。

●文：雨文



●全新素食午市套餐