

心身症

"A 小姐是一位年輕患者，5、6 年來深受頻尿的困擾，甚至因此辭掉工作。因為必須隨時上廁所，她出門前會焦慮目的地是否有廁所，交通時間會不會太長沒有機會上廁所，或是交通工具是否能提供廁所等一般人不太顧慮的事情。起初，她到泌尿科接受評估，僅發現有輕微泌尿道感染。然而在接受完整的藥物治療後，頻尿症狀卻依然持續。由於沒有發現其他器官上的問題，因此泌尿科醫師轉介 A 小姐到精神科接受進一步評估。精神科醫師發現，患者已經因為頻尿而開始規避一些外出活動，社交活動減少，也不太愛和朋友往來，對自己越來越沒信心。現在她已經分不清楚是因為生活無趣乏味，還是因為害怕頻尿，造成自己幾乎足不出戶。由於沒有發現其他精神科的問題，精神科醫師認為 A 小姐應該的頻尿應該是一種「心身症」。..."

何謂心身症

心身症是一種與壓力緊密相關的身體疾患。在生理上，壓力可以透過自律神經系統、免疫系統、內分泌系統等管道影響身體器官。在行為上，若因應壓力的方式不理想，也會進一步影響健康。例如，每逢壓力一來，就透過暴飲暴食、抽菸、喝酒來抒解。因此，壓力會藉由這些生理與行為的機轉造成身體持續性亢奮，並帶來不適，包含：心悸、頻尿、過度換氣等自律神經功能失調的症狀，這屬於第一大類的心身症。另外，壓力也會透過這些機轉影響既存身體疾病的表現、病程或預後，例如：高血壓、氣喘、消化性潰瘍、糖尿病等，這些屬於第二大類的心身症。心身症的命名是為了提醒治療者與患者，這類疾病的病因同時含括「心」與「身」的部分，兩者同樣重要，治療時應該注意壓力形成、壓力反應與壓力因應三方面與身體疾病的相互影響。除了積極評估與處理生理疾病之外，也不能忽略心理與行為因素對於疾病的影響，但也不應全然歸因於「心理因素」，而忽略根本上生理疾病的治療。

心身症的診斷

在診斷方面，以 A 小姐為例，當症狀出現時，首要還是排除是否有明確的身體疾病可以解釋所有症狀。顯然，A 小姐已經接受完整泌尿科評估與治療，雖然已經沒有其他明顯器官上的問題，但是她還是因為頻尿而倍感困擾，此時就可以考慮是否為心身症。心身症的確診，通常需要轉介到精神科接受完整評估，醫師會透過詳細的問診，先行排除身體症狀是否由其他精神科疾病所引起，例如憂鬱症、焦慮症、慮病症等。此外，精神科醫師也會深入評估患者的性格、情緒與壓力源間的互動模式，以瞭解患者因應壓力的心理與行為特色。透過這些評估，醫師與患者就能完整地瞭解並拆解症狀形成的各種病因與過程，以便共同討論與訂定讓病情獲得改善的藥物與非藥物治療方式。

心身症的心理與行為評估

精神科醫師詳細評估 A 小姐的病情後發現，她其實是一位謹慎而且仔細的患者。她過去在工作時認真負責，常覺得被時間追著跑，經常有憋尿的習慣，最後導致泌尿道感染，引起短暫性頻尿。然而，為何泌尿道感染治癒之後，頻尿仍然持續？原來當 A 小姐感到工作緊湊時，就會擔心是否又會因為想上廁所而造成時間的延誤，或是在會議上出糗。久而久之，她開始不時地掃瞄自己是否有尿意。到後來，她慢慢地無法專注在眼前的事務，而將注意力都定睛在膀胱上。曾幾何時，是否有尿意變成生活中最在意的事情。確保隨時有廁所可上，變成穩定焦慮情緒最直接、立即的方法。後來，A 小姐索性辭職，想在家裡好好休息養病，沒想到讓她反而有更多時間注意自己是否有尿意。A 小姐盡量不出門的因應方式，反而讓生活越發退縮變調，陷入惡性循環。

心身症的治療

心身症的病程有時會較長，因此治療策略應有先後次序、輕重緩急之分。整體而言，首重確實處理身體上的疾病。以 A 小姐為例，需要先確保泌尿道感染已獲得充分治療並且沒有其他造成頻尿的病因。而當身體部分的病因緩解之後，就需要精神科醫師協助，幫助患者了解「壓力」與「不良因應模式」如何讓症狀持續的道理。此時，患者往往會因為自己的困難被理解而較為釋懷，也會因為悟得症狀持續的原因而比較放心，進而產生克服的信心。患者瞭解中斷惡性循環的重要性之後，往往更能配合與壓力管理相關的藥物與非藥物治療方法，例如簡單的抗焦慮藥物、運動、放鬆訓練、作息調整、生理回饋訓練與認知行為治療等。A 小姐後來透過放鬆訓練與認知行為治療，目前雖然還是會感到有尿意，但已經不再影響日常生活。由此可見，整體性醫療的觀念，配合有層次的身心治療，心身症往往可以有相當良好的治療效果。若民眾有心身症的相關問題，臺大醫院精神醫學部主治醫師，皆可提供相關醫療上的評估與治療。