

難纏的健康隱形殺手 自律神經失調

身體明明不舒服，也做過各種檢查，卻找不出病因，藥物治療也未見成效，絕大部分是自律神經失調所引起的。專科醫師建議，自律神經失調，需調整生活作息，讓自律神經回歸正常狀態。

整理／羅怡如 諮詢、資料提供／王健宇、《醫生說你根本就沒病：只是自律神經失調》／出色文化

自律神經失調

代表身體在抗議

自律神經是屬於身體哪部分？在人體裡的作用是什麼？想要理解自律神經失調是怎麼發生的，就得先認識自律神經系統的運作原理。

民生承安診所副院長王健宇醫師指出，自律神經系統 (Autonomic Nervous System, 簡稱 ANS)，主



整天都很累，全身都很動，卻找不出病因，很可能是自律神經失調引起的。

導身體機能運作的關鍵，又稱自主神經，屬於中樞神經的一環，是由腦脊髓

分出，分為交感神經 (Sympathetic) 與副交感神經 (Parasympathetic)。

其中副交感神經從迷走神經 (也就是第十對腦神經) 開始到頸椎再直到腳，而交感神經則是從胸椎處開始；副交感與頸椎構成副交感神經叢，交感神經與胸椎構成交感神經叢。

這兩者形成一個對稱且平衡的關係，掌控並調節我們的呼吸、心跳、胃腸蠕動、睡眠、免疫反應等生理機能，就連汗腺、毛細孔也受到它們的影響。更白話一點來說，你的心跳快慢、時間到要吃東西、胃腸蠕動、有沒有食慾、什麼時候想睡覺、什麼時候起床，基本上都是由自律神經來控制。

既然稱之為「自律神經」，就代表它

不受大腦

自我意識

控制，也不

受外在因

素或個人意志影響而有重大改變，因為身體都有自我控制與回饋的機制，舉個簡單例子，就像人緊張或害怕時瞳孔會放大，喉嚨會乾。睡覺時，絕不會忘了呼吸，且心臟會持續跳動。

交感神經過度反應

將引發自律神經失調

你是否已經了解現代人罹患自律神經失調的比例越來越高的原因？與身處在繁忙又緊張的時代有關。從早上匆忙起床趕著出門上班打卡，一進到辦公室又得趕著晨會，接下來趕著製做報表、衝業績……，讓交感神經始終維持在極度興奮的狀態下，也等於一直在燃燒著自



你是自律神經失調的候選人嗎？

請根據實際狀況，勾選出符合自己的敘述。

- 經常錯過吃飯時間，用餐不定時，有一餐、沒一餐。
- 吃飯通常都需要快速解決，常常不到十分鐘，甚至只有五、六分鐘。
- 時常覺得精神不濟，必須用咖啡來提神，一天超過兩大杯。
- 時常有人提醒你講話講慢一點，尤其是和你親近的朋友、同事、家人。
- 睡前還在想工作或人際相處上的事，甚至造成睡眠困擾。
- 睡前需要喝點小酒才能入睡。
- 對於他人的批評非常在意，常反覆想著對方為何這麼說，久久無法釋懷。
- 白天上班時常久坐超過兩小時以上，甚至一整個上午沒起身走動已是常態。
- 晚上下班回到家之後，也經常必須處理工作上的事，直到上床睡覺才停止。
- 假日空閒時間不是和別人吃飯聚會，就是滑手機、上網。
- 如果沒滑手機、上社群網站，就會覺得自己和社會脫節了，感到非常焦慮不安。
- 經常在不感到飢餓的情況下狂吃零食。
- 經常吃蛋糕、餅乾、巧克力等甜食來代替正餐。
- 不喜歡喝水，或經常因為忙碌而忘記喝水。
- 不喜歡也沒有時間運動，很少有走路，無論工作或生活常保持固定姿勢或重複動作。
- 經常因為時間緊迫習慣一次做很多事。
- 預期周遭可能發生不確定的狀況，會持續感到不安、焦躁。
- 一整天下來明明已經很疲累，但一躺上床就是難以立即入睡。
- 總是想把每件事做到最快、最好，對於自己一丁點不完美很在意，無法接受。
- 一個人獨處時，總是靜不下來，忍不住找事情來做。

★上述若有七個以上選項符合，代表要開始注意自己的生活狀態。

★上述若有十四個以上選項符合，代表要認真地檢討自己的生活狀態。

★若是連家人、親密朋友和醫生，都曾告訴你要留意自己的生活步調，請一定要調整及改變。

★假如上述這些習慣發生頻率有明顯升高的情形，比方說吃飯速度越來越快，或是咖啡越喝越多等現象，表示你這顆自轉的陀螺正在持續加速中，必須注意自己身體是否出現某種程度的不適症狀。

王健宇醫師表示，表格與數據僅供參考，大家不用過度擔心，主要用來提醒大家在繁忙生活裡，學著慢下腳步，多多關照自己的身心，避免不良的習慣，對正常生理功能與心理健康造成負面影響。

己的身體。

王健宇副院長進一步表示，自律神經的功能，掌管我們能吃、能喝、能尿、能拉、能睡，卻有人憑著意志，讓自己吃到很撐；也有人明明肚子餓，卻決定不去吃飯；該睡覺時，死撐活撐不睡；想尿尿，硬憋著不去尿；有便意，卻硬是忍住；做出違反人體本能調節機能的事，長久下來造成的結果，也會讓自律神經受到嚴重影響，破壞交感神經與副交感神經間的平衡，這也是自律神經失調的由來。為了避免失衡，就必須休養生息、放鬆心情和腳步，才能使我們度過日復一日的繁忙生活，讓自律神經維持必要的平衡。

症狀無所不在

從頭到腳都可能發生

為什麼有的人免疫力好，對疾病抵抗力好，一年健保看病使用次數小於五次，不容易感冒，也不會過敏現象。在疫情期間量額濶，有的人偏高、有的人卻稍低一些？這些都和自律神經穩定與否有超過一半以上的關係。

自律神經造成的影響，導致身體相對產生的反應，涵蓋全身各器官，常見的



放慢腳步、學習轉念，尋求讓自己紓壓、減壓的方式，維持身心自在。

症狀大致列舉如下：

- ★ **頭部症狀：**頭痛、頭暈、偏頭痛、頸部僵硬或肩膀緊繃。
- ★ **耳鼻喉症狀：**耳鳴、暈眩、鼻過敏、咽喉乾或異物感、容易感冒。
- ★ **心臟症狀：**心悸、胸悶、胸痛、呼吸困難、血壓偏高、姿勢性低血壓。
- ★ **內分泌症狀：**新陳代謝失調、手脚冰冷、臉部潮紅、盜汗、多汗症。
- ★ **腸胃及消化症狀：**噁心、嘔吐、缺乏食慾、腹脹、腹痛、打嗝、脹氣、放屁、長期腹瀉、長期便秘、或是腹瀉

便秘不時交替。

- ★ **泌尿症狀：**頻尿、急尿、解尿不乾淨、解尿會痛。
- ★ **皮膚症狀：**乾燥、搔癢、起紅疹、過敏等現象。
- ★ **精神或其他全身症狀：**注意力難集中、記憶力減退、情緒起伏不定、易怒、容易緊張、焦慮、憂鬱、全身無力、全身倦怠感、異常疲勞、入睡困難、淺眠、多夢、半夜易醒、手抖、手麻、全身肌肉緊繃。

請認真對待你的健康小秘書

現代人因長期處於交感神經過度亢奮的狀態下，因而造成心跳加快、血壓升高、呼吸急促、腸胃蠕動變慢或變快等反應，疾病會以各種多樣化的症狀出現。王醫師總是跟病人說，要把這些症狀當成協助你管理身體健康的「健康小秘書」，當小秘書來叩門提醒時，就要加以注意。通常在臨床上發現自律神經失調的病患，病症都不會只有一種，有時候即使某些症狀已透過治療獲得好轉，但病人本身不積極調整生活步調和心情，後續還會持續復發或有其他不適的症狀出現，又跑來就醫。

因此，要是身體同時出現多個症狀，或者有反覆發生的情形，則可能是自律神經失調。尤其當病人經歷過大、小醫院各種檢查，又找不出病因時，此時合理懷疑這些不舒服的症狀極可能是因自律神經失調而引起。

他指出，發現自己有不適症狀，請先別急著對號入座、判斷是否自律神經失調，先做個基本的健康檢查，來排除比較重要或是可能的疾病，這樣才能有效率地釐清是屬於身體上，還是心理上，



頭痛成因很多，適度減壓、保持充足睡眠，也可達到預防效果。

或是可能是自律神經失調。若是報告都在正常範圍內，基本上代表已經排除大多數身體疾病的可能，也就是說困擾已久的病因有可能是自律神經失調所引起。

自律神經長期失調 身心健康都受影響

交感神經或副交感神經既是傳遞神經訊號，在神經傳導的整個路徑中會分泌許多物質，包括腎上腺素、正腎上腺素、血清素、乙醯膽鹼等。當這些分泌物作用在不同器官上，因濃度高低就會造成各式各樣的影響，比方說腦部的正腎上腺素和血清素的濃度太低，便被認為和憂鬱症的發作

有關。所以自律神經不但是維持我們身體結構與機能運作的支柱，也對情緒、思想、感情等心理狀態有著非常高的相關性。「自律神經失調」，雖會以人體上不舒服的現象來做為病徵，屬於生理的表現，但實際卻與心理健康有關，實際病因也會側重在心理的層面。

王醫生表示，有些人認為只要準時就診、準時吃藥，就應該可獲得改善。其實，遵循醫囑服用藥物的同時，更重要的是「調整自我」的行動，包括生活作息及心情調適，給自己的身體多一點空間。對於久坐的上班族而言，多多走動，空檔時做伸展操、柔軟操，對身心都有幫助。

關鍵是在一天二十四小時內，把吃、喝、拉、撒、睡這幾件事都好好做到，而不是整天被工作、社交填塞，而是真正調整生活，做到放慢腳步、學習轉念，尋求讓自己紓壓、減壓的方式，維持自律神經的平衡。

王健宇 醫師

Profile

畢業於私立台北醫學院（現為私立台北醫學大學）醫學系，現任台北市民生承安診所副院長，為年代MOMO電視台《健康好生活》、TVBS電視台《1台正經話》、少康戰情室、東森電視台《媽媽好神之淑女家務事》、三立電視台《婆媳當家》等節目的特別來賓。曾任台北市立忠孝醫院家庭醫學科醫師、國立台北大學專任特約醫師、飛碟電台生活大師之諮詢醫師。

不使用智慧型手機產品的王醫師，每天生活作息固定，被笑稱是現代社會中的古代人生活模式，王醫生不以為意。不管是上班、演講、邀約或通告總是提早到場，因為沒有手機可以臨時通知，凡是聽到此事的人都覺得不可思議，「現在還有人不用手機？」成為初次見面介紹時，王醫師常聽到的一句話。

著有《醫生的開竅教養學》、《為什麼你的病總是看不好？》該書獲得二〇一九年台北市醫師公會好書獎、與施昇輝、田臨斌合著《三大叔樂活退休術》，並為醫學漫畫《住院醫師PGY》、《住院醫師PGYII》擔任醫學專業審譯。

【經歷】

- 民生承安診所副院長
- 興安診所院長
- 臺灣家庭醫學會專科醫師
- 臺灣肥胖醫學會會員
- 國民健康局戒煙門診醫師
- 華人健康網諮詢醫師

