

淺談自律神經失調

鼻頭頸科 主治醫師 藍敏瑛

前陣子經過醫院餐廳旁的書店，進去瞧瞧赫然發現介紹醫學知識給一般民眾的書多的不勝枚舉。不論是各科疾病的簡介或健康飲食療法等書籍，林林總總讓我眼花撩亂，但也不禁駐足隨手翻了幾本。許多書以淺顯易懂的說明，讓非醫學背景的人也會有所概念與了解。其中的一本書吸引我看好一會兒，畢竟是醫生寫的醫學書籍較有說服力，令同行的我忍不住決定買回去好好看看。書名是「不想生病就搞定自律神經」，作者是陽明醫學系畢業，前嘉基精神科主治醫師郭育祥醫師。

面對門診病患的各種疾病常習慣性簡單歸為兩類，一類是不得不趕緊處理的癌症，另一類是非癌症的各種身體不適。面對前者，身為醫者能有一定的方法來協助病患與癌症對抗，但仍有許多病患因頑強的腫瘤復發或轉移令我們感到灰心；對於後者，有些是急症或嚴重的感染性疾病，我們能給予病患立即的病情改善，其餘很多的輕症或身體不適，其實病患並不一定需要藥物。這本書寫的對象適於最後一類的病人，也常是門診會遇到的 multiple complaints 的患者。

自律神經失調對身體的影響是全面性的，不論是生理方面或心理方面，而生理與心理又會互相影響。穩定的自律神經系統，有助於身體各個器官的功能穩定，尤其是免疫系統與內分泌系統，較能維持身體在健康的狀態。平穩的情緒也有助於自律神經維持在平衡的狀態，長期處於低潮或壓力下、或常常在過於激動的情緒下是對健康都是不利的。一般而言，白天交感神經比較活絡，而夜晚則是副交感神經較旺盛。若是長期熬夜、日夜顛倒，自律神經節奏被打亂，身體器官的功能就可能會出現問題。類似中醫的陰陽概念，交感神經屬陽，副交感神經屬陰，唯有陰陽調和，身體器官才能運作順暢，面對疾病的發生時，身體本身的「自愈力」才能發揮角色，也就是黃帝內經中所謂「氣血調和則百病不侵」。

作者將自律神經失調的患者，分為三種類型：第一種是體質虛弱型，其自律神經本來就較容易紊亂，可透過呼吸訓練、太極、氣功等來改善；第二種是壓力型，因本身性格因素，不論是抗壓差或能力強但壓力過大者，都可能因自律神經異常導致身體諸多不適；第三種是精神型，生活太閒無重心或人生目標者，其潛在的精神壓力也會導致自律神經失調。

以往對病患說其自律神經失調總會有點心虛，但現在有心率變異率分析儀可以幫助我們對病患提供一組客觀的數據。但如何幫助自律神經失調的患者呢？急

性期的患者可能需要藥物先解除症狀，待症狀緩解後嘗試自我治療，其中「呼吸」是我們唯一可掌握的自律神經節律。緩慢深長的腹部呼吸，配合慢慢吐氣，能讓身體心靈放鬆，幫助自律神經恢復平衡。

以上是整理自書中的中心思想與精華，本人也是第一次接觸這樣的書籍，希望小小的心得能讓大家幫助這類病患也幫助自己更健康。