

# 淺談焦慮症



文 / 家庭醫學部住院醫師 馬欣



## 馬欣醫師檔案

現職：臺北榮總家庭醫學部住院醫師  
學歷：高雄醫學大學醫學系畢業  
專長：家庭醫學、預防醫學。

丹芯是一位 26 歲的女性，近一年來出現焦慮和害怕的感覺。起初覺得胸悶、心臟跳得好快、冒汗、肌肉緊繃，去檢查後醫生說心臟沒有問題。之後又出現拉肚子，肚子痛的情況，以為自己腸胃有毛病，去掛號又安排檢查也沒發現異常。過去一年，她處在高度緊張中，反反覆覆出現全身各種症狀，影響到她的工作與生活。看了很多科別，做了各種身體檢查，都找不出原因，因此更加擔心自己到底怎麼了？

想必多數人都有類似的經驗：面對大考前一天，緊張地輾轉反側；上台演講時，腦袋一片空白。這是對於壓力的正常反應，這些壓力事件過後，心中激盪的漣漪就恢復了平時的寧靜。個案反覆很長一段時間的害怕與焦慮，無法

控制自己感受，影響到生活與職業等功能。

根據美國《精神疾病診斷準則手冊》，廣泛性焦慮症診斷準則如下：

- A. 對許多的事件或活動（如工作或學校的表現）有過度的焦慮和擔憂，至少 6 個月的期間內，有此症狀的日子比沒有的日子多。
- B. 個案認為難以控制此擔憂。
- C. 此焦慮和擔憂合併以下六個症狀中的三個（或更多）：
  1. 坐立不安或感覺緊張、焦慮
  2. 容易疲勞
  3. 注意力不集中，腦筋一片空白
  4. 易怒
  5. 肌肉緊繃
  6. 睡眠困擾

- D. 此焦慮、擔憂、或身體不適症狀引起臨床上顯著苦惱或社交、職業或其他重要功能減損。
- E. 此困擾無法歸因於某物質 (例如：濫用的藥物、醫藥) 或另一身體病況 (如：甲狀腺機能亢進) 的生理效應。
- F. 此困擾無法以另一精神疾病做更好的解釋 (如：恐慌症、妄想症)。

廣泛性焦慮症的詳盡原因至今仍未明，可能與腦中神經傳導物質、解剖結構、基因、環境相關。廣泛性焦慮症的終身盛行率為 5% 左右，女性約是男性的兩倍，發病年齡很難釐清，多在二、三十歲時就醫。廣泛性焦慮症的風險因子，包括女性、孩童時期曾遭遇困境 (身體或性虐待、忽視、及父母因素，如雙親間的暴力、酗酒、藥物濫用等)、低社經地位。由於此症常以非特異性的全身性症狀就醫，也是考驗醫師診斷的一項挑戰。

廣泛性焦慮症的治療包含藥物治療及心理治療。建議患者在接受治療之

前，先調整生活方式，包括規律運動：如慢跑、游泳等，每週三次，每次 20 分鐘以上。也要重視睡眠衛生：睡前不要滑手機、長時間使用筆電，固定時間就寢。避免抽菸、喝酒、過量咖啡因、藥物濫用，維持健康的生活型態。若有出現長時間焦慮或擔憂的症狀，別忘了及早就醫，尋求專業醫療人員的協助。



※ 參考資料

1. UpToDate: Generalized anxiety disorder in adults: Epidemiology, pathogenesis, clinical manifestations, course, assessment, and diagnosis
2. DSM-5 精神疾病診斷準則手冊
3. 家庭醫學與基層醫療第三十二卷第四期：廣泛性焦慮症

**榮總院史廳 邀您停看聽**  
**A History of Pride and Progress**

郵

國內郵資已付  
板橋郵局許可證  
板橋字第1279號



# 榮總人

Taipei Veterans General Hospital Bulletin

# 443

110年4月號



Taipei Veterans General Hospital

臺美合作大突破-粥狀動脈硬化治療新契機  
研 果 記 會



## 冠狀動脈硬化基因治療新契機！



冠狀動脈粥狀硬化是因血管內油脂堆積，造成斑塊形成進而阻礙血流的慢性發炎疾病。現今各種治療方式成效有限，且無法達到有效預防，因此，尋找有效、快速且能預防的新穎療法，實刻不容緩！

由臺北榮總、國立陽明交通大學、與美國加州大學聖地牙哥分校（UCSD）錢煦院士所組成的臺美合作研究團隊研究發現，「甲基化轉移酶」能有效控制血管內發炎反應的產生，並減少粥狀動脈硬化的發生，提供冠狀動脈疾病預防及治療新契機。