

談自律神經失調(HRV)

持續胸悶、心悸、身體緊繃，經反覆醫療儀器檢測仍無法查明病因，到底是怎麼回事？有可能是「自律神經失調」嗎？您知道為何會出現「自律神經失調」？又該如何處理？

建議您接受本中心提供之「身心健檢」專案，為您的自律神經把脈。透過「心理健康功能評估」、「自律神經檢測」與「身心壓力血液指標篩檢」等檢查，將可全方位地為您解惑，找到處理「自律神經失調」的有效方法！

我明明就有問題！：談自律神經失調

「怎麼辦？其他科的醫師都說我沒問題！明明就有問題？！還叫我來看精神科！？」已在許多科別遊走近半年的林先生（化名），忿忿不平的向我抱怨身體的不適：胸悶、心悸，看病吃藥後雖然好些，但卻不斷復發，最後終於有醫師建議他轉診精神科，過程還讓他十分不悅。

「其實，檢查起來，心臟本身應該沒有致命的病變，很可能是管心臟的那條神經過度敏感。我們來看看有哪些因素可能會讓你這樣…」我試著安撫他的同時，也嘗試讓他聽一些身心醫學的觀念，並且畫圖讓他容易明白。

自律神經，指的是人體的一套特殊的周邊神經系統，有其自主的規律，基本上是較難以意志去控制的。人體擁有許多套系統，彼此互相協調以維持一定的恒定，其中有兩套系統專司協調全身的運作，就是內分泌系統與神經系統。其中，自律神經系統會透過細小的神經纖維調控全身上下各個器官，其範圍從頭到腳，由內而外都含蓋於內。而人體具備這個系統，是非常有其生理意義及生存價值的，因為人在遭遇某些特殊狀況時，若時時都得想如何因應後才著手面對，而無一套快速有效的「自動化」策略去面對，反而對生存十分不利。

然而，此系統卻仍免不了出現「短路」的時候。特別受到許多內外在因素的影響之下，整體的自律神經系統常常無法順利運轉，便會出現許多不適的症狀，而自律神經失調則泛指這些症狀的統稱。舉凡頭暈、頭重、頭痛、視線模糊、眼睛乾澀、肩膀緊繃酸痛、全身肌肉疼痛、感覺異常、發冷、發燙、心悸、心臟無力感、胸悶、噁心、嘔吐、胃部發熱、頻尿、排尿不易、全身無力、提不起勁...不一而足，幾乎任何器官系統的不適都包含在內。若因此至各科看診，可能會被告知罹患的疾病包括：大腸激躁症、過敏性腸症候群、過度呼吸症候群、心臟神經症、起立性調節障礙、膀胱神經症等等。

在治療上，若這些症狀非由明確的器官障礙所致，如感染、發炎、腫塊、血管梗塞、出血、或內分泌障礙等，或非由影響自律神經的藥物或毒物誘發，如酒精、咖啡、各式毒品等，就必須考慮是否是與環境因素相關，如生活壓力、氣候變化、生活作息不規律等。若經適當的檢查，處理可能病因，仍呈現持續的症狀，其實可考慮接受穩定自律神經的藥物或心理治療、放鬆療法等。

自律神經失調，引起的原因很多，治療上也需要考量個別因素去規劃治療策略。如果把自律神經失調的症狀，當成是檢視自我是否有足夠健康行為及生活安排的機會，進而能夠做適度的修正與調整，並且配合醫師的治療，就有機會讓自己免於四處求助無門的窘境，而可以逐漸康復。