

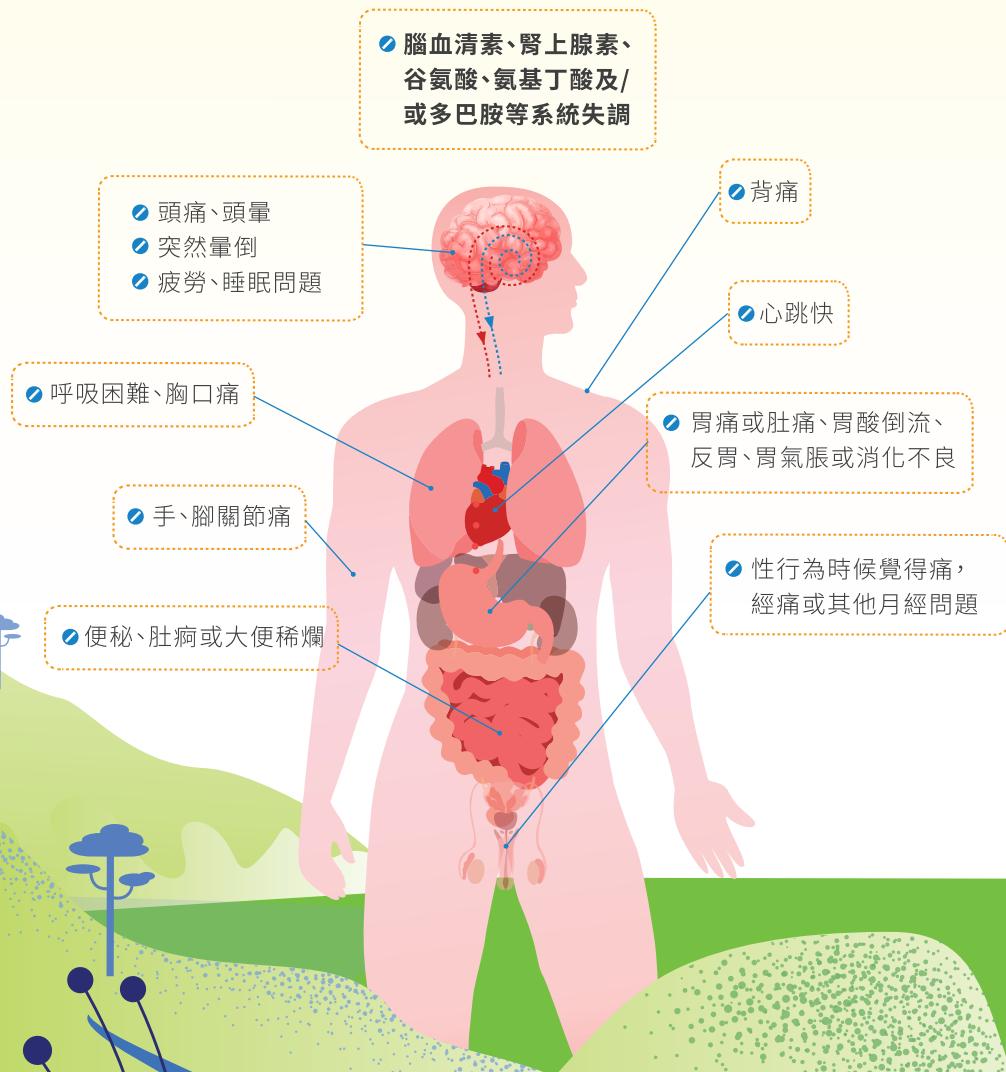
# 器官都會 鬧情緒

身體症狀、疑病行為與情緒病及**壓力**息息相關



# 器官情緒病？

身體器官症狀與情緒及壓力問題之間的關係，有點像國學中「陰陽」的道理。身體症狀可以引起情緒及壓力問題，而情緒及壓力問題亦可表現為一系列很「真實」的身體器官症狀，如頭痛、頭暈、腸胃不適、心跳過快或呼吸困難等。因此，兩者其實是密不可分，互相影響的。



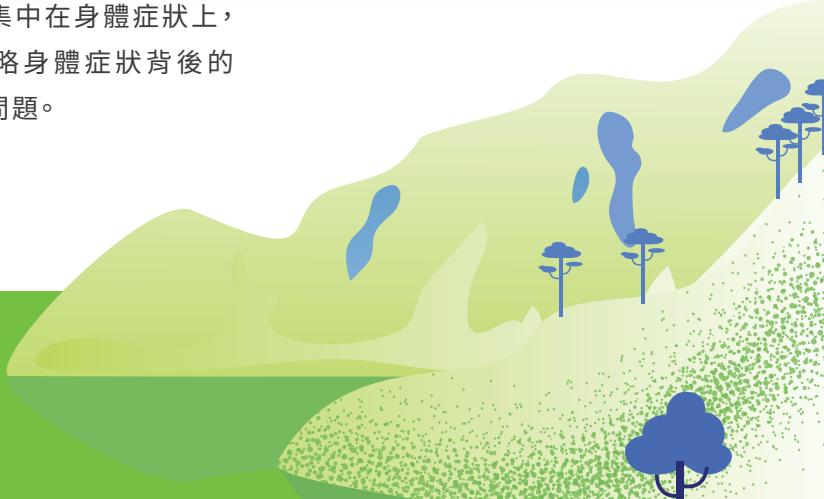


## 只著眼於身體不適 容易忽略情緒及 壓力問題

莫以為身體不適只是器官生理上出現了毛病，事實上，全球不少醫學研究已發現一個現象：即使沒有長期身體病患，不少人士卻經常性地感到身體不適，且更可能同時出現數種身體不適的症狀；更值得注意的是，這些受影響的人士可能已進行過多次醫學檢查但也找不出確實的病因，令醫學界開始探討情緒病及壓力與這些身體症狀的關係。有關研究表明身體症狀與情緒病及壓力息息相關，但市民大眾一般將注意力集中在身體症狀上，因此容易忽略身體症狀背後的情緒及壓力問題。

## 身體症狀與情緒問題： 相互的惡性循環

一般來說，研究已發現帶來困擾的身体症狀越多，患上情緒病的機會亦會越高，對生活的妨礙亦會越大。這可能是因為焦慮症或抑鬱症等情緒病往往令患者更難忍受身體症狀，久而久之，便會形成一個相互的惡性循環，令患者同時遭受著身體及精神上的折磨，嚴重地影響其生活功能及質素，妨礙學業及工作能力。



# 身體症狀及疑病行為問卷 與情緒病的自我測試

現時，不少研究顯示身體症狀可視為初步評估是否可能患上情緒病的方法之一。其中身體症狀問卷 PHQ-15 (Patient Health Questionnaire) 是根據身體症狀初步估計情緒病風險的工具；另外，因為身體症狀及過度疑病行為可同時出現，初步評估亦可包括疑病行為問卷 (Whiteley 7)。而「經常焦慮症」(簡稱 GAD)、「驚恐症」、「間歇暴怒症」以及「抑鬱症」的初步自我測試，則可進一步幫助可能患有情緒病的人士增加對情緒病的認知，早日尋求專業人士的協助。

請注意，自我測試絕對不能代替專業臨床評估。如果你對情緒病或身體症狀有任何疑問，請向有關醫生尋求專業協助。



# 目 錄

身體疼痛症狀	p.5
腸胃不適症狀	p.6
心臟、呼吸系統症狀	p.7
腦神經系統症狀	p.8
身體症狀問卷 (PHQ-15)	p.9
過度疑病行為的定義及表現	p.10
過度疑病行為與身體症狀有密切關係	p.11
過度疑病行為增加患上情緒病的風險	p.12
疑病行為問卷 (Whiteley 7)	p.13
經常焦慮症自我測試	p.14
抑鬱症自我測試	p.15
驚恐症自我測試	p.16
間歇暴怒症自我測試	p.17

# 身體疼痛症狀

長期頸梗肩痛、背痛、手腳痛、周身痛，究竟出現甚麼問題？

很多人遭受著不同程度的痛症困擾，他們可能已經試過各種各樣的紓緩方法，可是問題依舊。而長期受身體症狀困擾，也會令人難以集中精神、晚間失眠，甚至煩躁不安而影響工作和日常生活。

## 大腦是所有症狀的總司令

大腦是人體的中樞神經系統，就好像我們身體的總司令，若果中樞神經的信號傳遞物質(如血清素、腦腎上腺素、谷氨酸、氨基丁酸及多巴胺等)和功能出現失調，對身體器官發出的指令和對這些器官發回的反饋信息的處理就可能出現錯誤，例如發出使身體處於緊張、緊繃狀態的指令，或者把情緒問題訊號當做疼痛訊號。

**如果這種情況形成惡性循環**，痛症便可能持續不癒。因此，當排除器官生理因素後，身體出現痛症的部份原因可能是由情緒病所導致。



頸梗肩痛？



背痛？



胸口痛？

手臂、腳、膝頭或手腕等關節痛？

# 腸胃不適症狀

為什麼我經常都腸胃不適、肚痛、胃脹、肚瀉，常常想去廁所？

很多人可能都會出現如胃脹、胃酸倒流、肚痛、肚瀉或便秘等症狀。在壓力大、緊張或情緒低落時，這些症狀可能會變得更為突出。而當這種情況持續或反覆出現時，會對日常生活造成明顯困擾，例如：擔心自己經常上廁所、避免飲食，或者減少與其他人外出進食的社交活動等。

## 腸胃焦慮症

事實上，大腦中管理情緒和腸胃活動的中樞神經位置相互靠近，而且彼此之間有密切的神經纖維聯繫，因此當情緒病使神經信號傳遞物質出現不平衡時，也可以影響到腸胃活動中樞，使患者感覺到腸胃不適。

因此，當患者有上述腸胃症狀，而腸胃系統檢查又無相應異常發現，一般腸胃藥物效果亦不大時，就應考慮腸胃症狀是否與情緒及壓力問題有關，繼而向專業人士尋求對情緒病的診斷和治療。透過合適的藥物、壓力管理或認知行為治療，情緒病的病情可以得到控制時，腸胃症狀亦可得以紓緩。



胃脹或肚痛？



便秘、肚痛或  
大便稀爛？



反胃、胃氣脹  
、胃酸倒流或  
消化不良？

# 心臟、呼吸系統症狀

我常常都會胸口痛、心跳過快或呼吸困難，是否有心臟病或呼吸系統有問題？

有些人可能不時覺得胸口痛、心跳快、氣促或呼吸困難等。這種情況下，他們可能會擔心自己患上了心臟病或肺病，因而找不同專科醫生就診。然而，儘管部份患者這些心肺症狀持續無法緩解、甚至加重，專科醫生卻無法發現相應的心肺疾病，這究竟是怎麼回事呢？

## 情緒病心肺症狀的生理基礎

其實，這些心肺症狀也有可能由情緒病及壓力問題引起，這是因為大腦中管理情緒及壓力和心肺活動的中樞神經位置也相互靠近，而且彼此之間也有密切的神經纖維聯繫。當因情緒病導致腦部神經信號傳遞物質失去平衡時，心肺活動中樞可能會如前所述向身體器官發出一些錯誤的信號，使這些器官出現異常的感覺。

因此，在患者出現前述心肺症狀而又已經排除心肺疾病的情況下，應該考慮情緒病的可能性，找有關醫生就診。對於這類患者，得到合適而專業的情緒病治療不僅可以改善情緒病引起的情緒問題和身體不適，還可以減少由這些症狀引起的不必要憂慮及反覆的心肺檢查，最後達至「身心舒泰」。



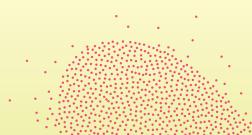
呼吸困難？



胸口痛？



感覺心跳  
得好快？



# 腦神經系統症狀

頭痛、頭暈、耳鳴、疲倦無動力、晚  
晚失眠，難道是不能解決的都市病？

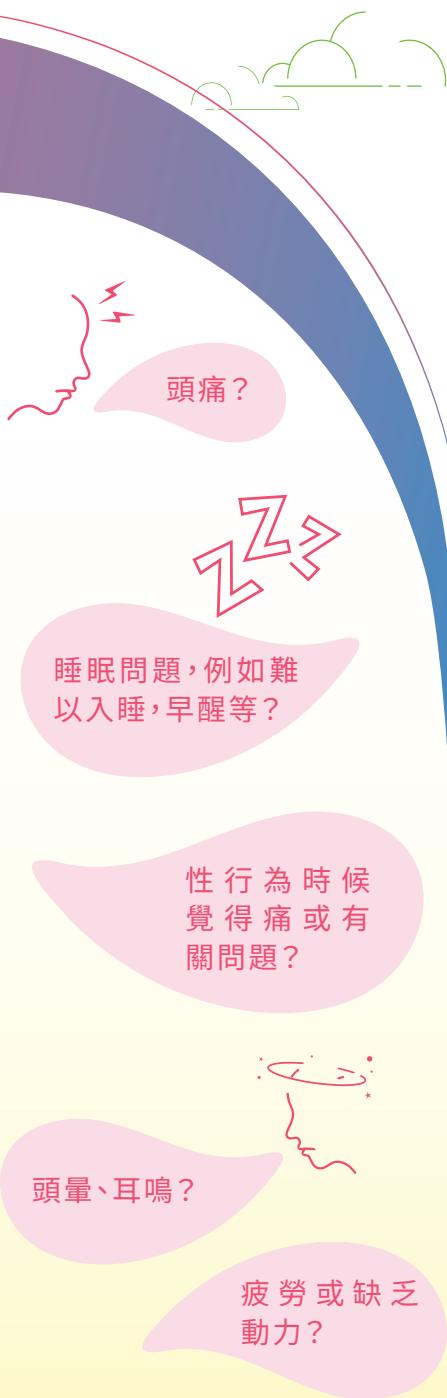
相信大部分香港人都可能遭受過以上幾個症狀的困擾。有些人症狀輕微短暫，可以不以為然就過去了，可是另一些人的症狀則可能長期持續，且帶來明顯的困擾，小則學習及工作效率下降，大則嚴重影響正常生活。

## 「身體症狀」與「情緒病」 息息相關

已有調查發現，引致困擾的身體症狀越多，同時出現情緒症狀的頻率亦會越高，這些情緒症狀包括：「煩躁或不安」、「緊張」、「突然好驚或恐懼」、「情緒低落」、「無晒希望」及「自己無用」等。

調查亦發現，當引致困擾的身體症狀越多，這些症狀對患者生活各個範疇（應付家務、學業、工作、與家人或伴侶保持密切關係及社交等）的妨礙也會越大。

透過合適的藥物、壓力管理或認知行為治療，情緒病的病情可以得到控制，不同的身體症狀亦可得以紓緩。



# 身體症狀問卷

## Patient Health Questionnaire (PHQ-15)

一般來說，身體症狀越多或其帶來的困擾越大，患情緒病的機會亦越高，而焦慮症或抑鬱症等情緒病會令身體症狀更難受。因此，身體症狀很大程度上也可視為初步評估患情緒病風險的方法之一。以下問卷PHQ-15可以作為評估最常見且跟情緒病關係密切的身體症狀的工具。

**在過去一個月當中，你有幾大程度受以下問題困擾？**

(請於最能代表你受困擾程度的空格內填上"x"號。)

無困擾      少少困擾      好困擾

1. 胃痛或肚痛			
2. 背痛			
3. 手臂、腳、膝頭或手腕等關節痛			
4. 頭痛			
5. 胸口痛			
6. 頭暈			
7. 短時間暈倒			
8. 感覺心跳得好快或者跳得好緊要			
9. 氣促			
10. 便秘、肚痙或大便稀爛			
11. 反胃、胃氣脹或消化不良			
12. 疲勞或缺乏動力			
13. 睡眠問題，例如難以入睡、早醒等			
14. 性行為時候覺得痛或有關問題			
15. 經痛或其他月經問題 [只供女士作答]			

研究顯示，如果你有**三項或以上**身體症狀選答「好困擾」的話，你的生活功能可能已受到一定影響，而且患有情緒病的可能性亦顯著增加，因此最好盡快向專業人士尋求幫助。

註：請注意，自我測試絕對不能代替專業臨床評估。如果你對情緒病或身體症狀有任何疑問，請向有關醫生尋求專業協助。

如果你想知道自己有沒有情緒病或過度疑病行為，請翻到第13-17頁做四種情緒病及過度疑病行為的自我測試。

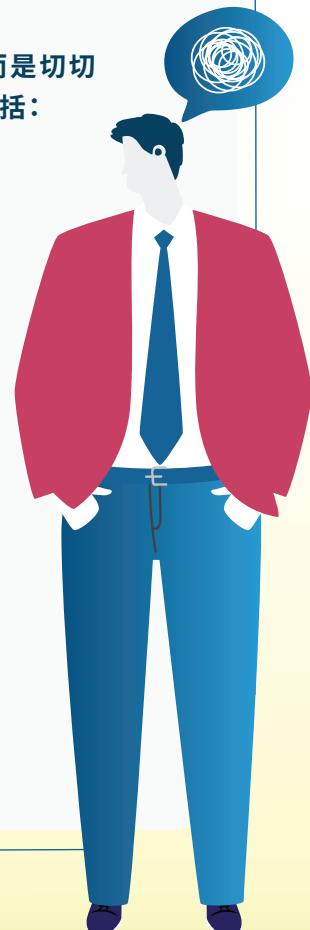
# 過度疑病行為是甚麼？ (Hypochondriacal Behavior 或 Illness Anxiety)

每個人都會關心自己的身體健康狀況，也正因為這種本能及天性，讓我們能及早發現身體疾病及接受合適治療。可是，當身體沒有任何相關的長期病患，但仍會經常懷疑身體有惡疾時，這些疑病行為便是過多，稱為「過度疑病行為」。

## 過度疑病行為常見的表現

有過度疑病行為的人士並不是假裝身體不舒服，而是切切實實地感受到身體症狀的存在，他們普遍的表現包括：

- 1 過度擔心自己會患有或已患有嚴重的疾病（例如癌症、心臟病、中風等）；
- 2 怕接觸到有關疾病的新聞或資訊；
- 3 過度監察/留意身體的正常感覺或轉變；
- 4 身體症狀增加；
- 5 雖然正常的身體檢查結果會暫時減輕憂慮，但仍會花時間及金錢重覆進行不必要的身體檢查及向不同的醫生求診；
- 6 縱使醫生解釋健康沒問題仍不放心，經常諮詢不同的醫生及重覆進行結果正常的身體檢查；
- 7 覺得醫生不能有效幫助他們，或是對醫生的滿意度偏低。



## 本港約57萬成年人可能已有過度疑病行為

香港中文大學香港健康情緒中心曾進行了全港首個針對疑病行為及情緒病的大型華人社區調查，發現香港約有10.9%的成年人，即約57萬人可能已有過度疑病行為，當中以中年人士及女性出現此行為的比率較高。

## 過度疑病行為與身體症狀有密切關係

過度疑病行為普遍會伴隨不同的身體症狀一併出現，這些身體症狀可以發生在身體的不同部位。疑病的行為越多，出現的身體症狀亦隨之而增加。他們的求診次數比沒有此行為的人士更頻密，可是，他們會覺得醫生不能有效幫助他們，或是對醫生的滿意度偏低，這可能是由於他們經過多次的檢查仍未能找出引發身體症狀的病因，因而感到徬徨無助。



## 影響日常生活、工作、人際關係及社交

出現不同的身體症狀如睡眠問題、手腳關節痛、疲勞、缺乏動力及與過度疑病行為有關的身体不適

## 過度疑病行為增加患上情緒病的風險

導致過度疑病行為的成因是多元性的，它經常伴隨情緒病如經常焦慮症及抑鬱症等出現，因此相信與情緒病有密切關係。

香港健康情緒中心研究顯示，有過度疑病行為的人士在同一個月患上嚴重程度的經常焦慮症及抑鬱症等情緒病的風險較一般人士高出逾兩倍。

## 過度疑病行為與情緒病的惡性循環

有過度疑病行為的人士會有較高機會患有情緒病，而這些情緒困擾往往令疑病的問題惡化，形成一個相互的惡性循環，令患者承受著精神及身體上的折磨，嚴重地影響其生活功能及質素，因此必須及早正視。

### 過度疑病行為與情緒病的惡性循環



# 疑病行為問卷

## Whiteley 7

疑病行為問卷 (Whiteley 7\*) 可作為初步評估的工具，  
請根據你的經驗回答下列問題：

1. 你有沒有覺得自己的身體可能出現了一些嚴重的問題？ 是/否
2. 你有沒有擔心自己的健康？ 是/否
3. 當醫生說你的健康狀況沒有甚麼需要擔心，你有沒有覺得難相信？ 是/否
4. 你有沒有時常擔心自己可能有嚴重的疾病？ 是/否
5. 你有沒有被不同身體部位的痛楚所困擾？ 是/否
6. 當你在電視、報章或你認識的人聽到某種疾病，你有沒有擔心自己可能患上這個疾病？ 是/否
7. 你有沒有被幾種身體不舒服所困擾？ 是/否

疑病行為問卷 (Whiteley 7\*) 共有七個問題，得分為：

0-4分

屬沒有過度疑病行為

5-7分

屬有過度疑病行為

若得5分或以上，你患上疑病症及其他情緒病的風險較一般人高，  
建議你盡快向專業人士尋求評估。

\* Pilowsky, I. (1967). Dimensions of hypochondriasis. British Journal of Psychiatry, 113, 89-93.

# 經常焦慮症初步自我測試

## (Generalized Anxiety Disorder [簡稱GAD])

請根據你的經驗回答下列問題：

A1. 過去數月，你是否經常擔心或者緊張？

(是=1；否=0)

A2. 你是否覺得擔心或緊張的感覺難以自控？

(是=1；否=0)

B. 過去數月，以下情況是否經常出現？(可選多項)

- |                                 |                                  |                                |
|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 無法安靜   | <input type="checkbox"/> 肌肉繃緊或疼痛 | <input type="checkbox"/> 呼吸不暢順 |
| <input type="checkbox"/> 容易覺得疲累 | <input type="checkbox"/> 失眠      | <input type="checkbox"/> 腸胃不適  |
| <input type="checkbox"/> 容易發脾氣  | <input type="checkbox"/> 心跳加速    | <input type="checkbox"/> 容易受驚  |
| <input type="checkbox"/> 難以集中精神 |                                  |                                |

C. 上述情況是否對你做成明顯困擾？

(是=1；否=0)

D. 上述情況對你的生活，例如學業、工作、家庭關係、社交等，是否做成明顯的負面影響？

(是=1；否=0)

根據已綜合的診斷標準，如果：

問題A

問題B

問題C

問題D

第1、2條問題，你  
的答案皆為「是」；  
及

選了三項或以上；  
及

你選答「是」；及/或

你選答「是」

那麼，你可能已經患上經常焦慮症，建議你盡快向專業人士尋求評估。

# 抑鬱症初步自我測試

## (Depression)

請根據你的經驗回答下列問題：

A. 過去兩個星期，你是否幾乎每日大部分時間，都感到情緒低落或難以開心？

是/否

B. 過去兩個星期，你是否幾乎每日大部分時間，都對任何事情提不起興趣，或者沒有動力做事？

是/否

C. 過去兩個星期，你是否經常出現以下情況？(可選多項)

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| ● 食慾改變，如胃口變差或過量進食    | ● 難以集中精神      |
| ● 失眠或睡眠素質差           | ● 自信心下降，或責怪自己 |
| ● 說話或行動變得比平日緩慢，或坐立不安 | ● 有不想生存或自殺的念頭 |
| ● 容易疲累               |               |

D. 上述情況是否對你做成明顯困擾？

是/否

E. 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否做成明顯的負面影響？

是/否

根據已綜合的診斷標準，如果：

問題A/B

問題C

問題D

問題E

你選答「是」；及

選了三項或以上；  
及

你選答「是」；及/或

你選答「是」

那麼，你可能已經患上**抑鬱症**，建議你盡快向專業人士尋求評估。

# 驚恐症初步自我測試

## (Panic Disorder)

請根據你的經驗回答下列問題：

A. 過去數月，你是否多次突然感到很害怕或驚恐，而每次通常持續數分鐘至數小時？

是/否

B. 驚恐的時候，你有沒有以下感覺？(可選多項)

- |                                |                                 |  |
|--------------------------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 心跳極快  | <input type="checkbox"/> 擔心不能自控 | <input type="checkbox"/> 冒汗            |
| <input type="checkbox"/> 呼吸困難  | <input type="checkbox"/> 擔心精神失常 | <input type="checkbox"/> 嘴巴/欲嘔         |
| <input type="checkbox"/> 胸口不舒服 | <input type="checkbox"/> 擔心暈倒   | <input type="checkbox"/> 頸抖            |
| <input type="checkbox"/> 手軟腳軟  | <input type="checkbox"/> 擔心會死去  | <input type="checkbox"/> 有麻痺或<br>針刺的感覺 |

C. 經歷驚恐後，你是否持續一個月或以上，擔憂以後再出現驚恐？

是/否

D. 上述情況是否對你做成明顯困擾？

是/否

E. 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否做成明顯的  
負面影響？

是/否

根據已綜合的診斷標準，如果：

問題A

你選答「是」；及

問題B

選了三項或以上；  
及

問題C

答「是」；及

問題D

你選答「是」；及/或

問題E

你選答「是」

那麼，你可能已經患上驚恐症，建議你盡快向專業人士尋求評估。

# 間歇暴怒症初步自我測試

## (Intermittent Explosive Disorder)

請根據你的經驗回答下列問題：

A1. 過去三個月，你是否平均每週有兩次或以上用言語（例如：發脾氣、語言上的攻擊、爭執或衝突等）或肢體去傷害或攻擊他人、物件或動物？

是/否

A2. 過去十二個月，你是否有三次或以上的行為爆發而引致物件破壞或他人身體受傷？

是/否

B. 上述反覆出現的爆發言行是否明顯過度？

是/否

C. 上述反覆爆發的言行是否沒有預先計劃及沒有明確目的（例如：金錢、權力或恐嚇等）？

是/否

D. 上述情況是否對你造成明顯困擾？

是/否

E. 上述情況對你的生活，例如學業、工作、家庭關係、社交等，是否造成明顯的負面影響？

是/否

根據已綜合的診斷標準，如果：

問題  
A1&A2

你的答案其中一條  
為「是」；及

問題B

你選答「是」；及

問題C

你選答「是」；及

問題D

你選答「是」；及 /  
或

問題E

你選答「是」

那麼，你可能已經患上間歇暴怒症，建議你盡快向專業人士尋求評估。

筆記



### 聯絡方法

電話: +852 8102 2022

傳真: +852 39148250

WhatsApp: +852 9325 4580

網址: <https://virtusmedical.com>

電郵: CustomerCare@VirtusMedical.com

地址: 香港中環皇后大道中122號尚至醫療大樓10樓



Hong Kong Healthcare Foundation

香港健康基金會



鳴謝美國輝瑞科研製藥贊助