

驚恐

大約一個月前的一個晚上，陳小姐忽然間感覺呼吸困難，胸口感到繃緊，心跳加速；她覺得非常慌張，繼而出現頭痛，頭暈及手腳麻痺。陳小姐擔心自己有心臟病，會失救而死，所以最後撥打"九九九"救助。

從問題開始至救護員到達，整個過程維持大約十五分鐘，而當被送上救護車時，陳小姐已經感覺舒服很多。

可惜陳小姐在數天後出現同樣的問題，而身體驗查未能找出可以導致這些症狀的生理原因。

因為症狀非常困擾，陳小姐開始向不同專科的私家醫生求醫，包括心臟科、胸肺科、腸胃科、內神經科及中醫師等等，都未能找出原因，而這些"發作"持續出現，令她甚至擔心外出，以免失救而死。

其實這種經歷在"驚恐症"患者身上經常出現。

"驚恐症"的主要症狀為突如其來及無原因的異常強烈焦慮，有強烈害怕突然死亡或大難臨頭的感受，同時亦會出現心跳加速或有心悸的情況、大量出汗、發冷或發熱的感覺、四肢或身體顫抖、口乾、呼吸急速、窒息的感覺、胸口不適、頭暈、反胃、作嘔、手腳麻痺或如針刺感覺、甚至手腳抽動的情況，這些症狀通常維持十五至三十分鐘。這些"發作"會重複地出現，而其中一個令患者感到最困擾的問題，是患者會異常擔憂下一次發作的來臨，可能令他們避免外出，或任何身體上的不適都會變得極為擔心及緊張。

從以上的病徵所見，可以容易理解到，患者為何經常會在急症室被評估為身體健康，因為症狀會在送院途中減退，而身體驗查方面亦會大致上正常。亦可以明白患者會到不同的專科醫生求醫，以找出困擾的原因。另一方面，公眾對精神科問題的抗拒，亦會出現延遲轉介的後果，可能令患者接受大量不必要的身體驗查及痛苦經歷。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生童粵生

原文刊載於太陽報 2015.06.14