



清濱醫院護理部衛教專欄

認識慮病症

一、定義

患者全神注意他的身體狀況和恐慌想像中的病，恐慌不至於妄想，但卻非常堅持，難以改變和說動其想法。

二、症狀

隱約覺得全身不舒服，可在各部位出現症狀，因患者呈現的神經質和敏感，可很快被有經驗的醫師所診知。70%患者主訴疼痛，其中以頭痛最多，另有口臭、心悸、胃腸症狀、呼吸困難、頭昏、耳鳴。

三、原因

*是一種不愉快情緒的轉化作用，也可能是人際關係溝通的方式或減輕自己罪惡感的方式。

*心理因素與體質上傾向相互作用而導致慮病的發生。

*一方面是一種愛自己的表現，也就是說將愛的對象轉移到自己的部份器官上，形成過度專注身體狀況；藉此得到照顧和愛。

*一部份的心理因素是覺得當年沒有善盡人子的義務而應得此懲罰，唯有這樣才可以得到救贖。

*另外慮病現象有時遭遇挫折、自尊受損時，相信身體發生差錯，以取代自己失去的價值感和自尊。

四、藥物治療

焦慮、不安程度太高干擾醫療時，給服用適量的抗焦慮劑，降低病患對自己身體的過度關注，與慮病程度。降低其不安、緊張時，將有利心理治療的進行。續發性的慮病症，或附帶有慮病的傾向。除了要減輕慮病狀態所引起的焦慮、不安情緒以外，尚須維持原來疾病的藥物治療，例如抗精神病劑或抗憂鬱劑、等。

五、心理治療

[鍵入文字]



清濱醫院護理部衛教專欄

心理治療在慮病症的整體醫療中居於核心地位，心理治療一方面可協助病患抒發鬱積的情緒、說出內心的感受；二方面逐漸讓病患領會外在環境狀況及內在心理困擾與症狀之間的關係；三方面鼓勵病患改善社會功能，如工作成效、人際關係等，循序漸進地改善慮病症所帶來的困擾。心理治療往往要配合藥物治療、家族治療或家庭重要成員的了解與合作，才能夠使治療效果達到理想。

六、病患與家屬居家照顧注意事項

*病患方面：

- 1、依醫囑按時服藥，門診追蹤，不自行減藥、停藥。
- 2、藉由練習深呼吸、肌肉放鬆技巧改善焦慮情緒。
- 3、安排適當活動轉移注意力。
- 4、學習壓力因應技巧，加強解決問題的能力。
- 5、維持良好人際關係，遇無法解決的問題時，能主動尋求可利用的資源協助。

*家屬方面：

- 1、家屬必須學習分辨一些代表病患有問題的訊息。記住這不是他們的個性使然，而是疾病的結果，即使有改變也是緩慢的。
- 2、在有壓力的情境之下必須修正您對病患的期待。因為壓力或任何改變都會使得慮病症症狀惡化。
- 3、您要依據病患的能力來評量進步的程度，不要與其他慮病症的病患比較。
- 4、要重視病患「小小的進步」。重視加以鼓勵，如此逐步增加病患的自尊與信心，來克服慮病症症狀。
- 5、建立一個強而有力的家庭支持系統。避免批評病患，接納病患。
- 6、藉著「簡明扼要的溝通」，來鼓勵病患對抗慮病症行為與轉移慮病症思想。與病患共同約定一個目標，來減少慮病症行為。必要時須專業人員的幫助。
- 8、保持正常的居家生活作息。盡量不要讓慮病症症狀影響家庭功能。
- 9、善用幽默。用幽默來陳述病患的強迫症狀中不合理之處，幫助強化病患合能力，而遠離慮病症症狀。
- 10、鼓勵病患規則服藥。確定他有無規則去門診拿藥，有無藥物副作用，吃藥效果如何等。
- 11、家屬擁有一些自己（與病患分開）的時間是很重要的。如此家人可以擁有一個實際的日常生活面，以免精力耗盡也比較健康。