

# 您有壓力嗎？談抗焦慮藥物治療

◎文／李桂花 松德院區藥師

每個人或多或少會對某些事情感到焦慮，但焦慮可說是正常的心理反應，有時更是解決問題的動力。然而若是焦慮過度，影響正常生活、工作，或是影響正常社交，則可能是焦慮症。

一般焦慮症常見症狀為凡事焦慮，無端緊張且久久不退，心裡很害怕不喜歡的事情會發生，以致坐立不安，不能集中精神、健忘等。焦慮亦常會合併有身體症狀，由於身體不適，病人通常會尋求一般醫療科的治療，而忽略了焦慮症併發的症狀，直至治療無效才會轉求精神科。依據不同的作用系統，將焦慮常呈現的身體症狀分類如下：

心臟及血管系統	不規則，急促或劇烈的心跳，甚至到達心悸的程度；胸部有壓迫感。臉色、肢體脹紅或發白，血壓升高。
肌肉系統	發抖，麻木感，皮膚癢，麻痺感。
呼吸道系統	過度換氣，窒息感，呼吸不順。
消化道系統	喉嚨梗塞感，嘔吐、胃痛、腹瀉。
自主神經系統	盜汗，頻尿感。
中樞神經系統	頭暈或昏厥感、頭痛，自我感、現實感消失。

焦慮症的病患往往對藥物療效抱持懷疑的態度，擔心藥品副作用或藥物成癮，常未能配合醫囑治療。其實服用抗焦慮藥物，大多數症狀均可在短期內獲得緩解。而恐慌症、社交畏懼症、強迫症、創傷後壓力等焦慮疾患，則要服用較長時間，症狀才會獲得改善。病人在服藥期間有任何的不適，皆可向醫師或藥師諮詢。

焦慮症治療藥物常見的有苯二氮平類（Benzodiazepines）、乙型交感神經阻斷劑（Beta-blockers）、及抗憂鬱劑〈Antidepressant agents〉。

## 一、苯二氮平類

本類藥物如 lorazepam、alprazolam，能迅速減緩急性焦慮和恐慌。藥物有安眠鎮定的效果，但會影響注意力及警覺性，因此開車、操作機械、過馬路時皆須相當小心。苯二氮平類藥物的服用者不應驟然停用，因為可能會引發戒斷症狀，如抽搐〈seizure〉或反彈性焦慮症狀等。

## 二、乙型交感神經阻斷劑

乙型交感神經阻斷劑為治療心臟血液循環的藥物，如 propranolol，它同時可降低各種焦慮導致的生理症狀，尤其是心悸、心跳不已、發抖、冒汗等。但應避免突然停用本類藥物，以避免發生反彈性高血壓。

## 三、抗憂鬱劑

一般主要的抗憂鬱劑有血清素再吸收抑制劑（SSRI），如 fluoxetine、citalopram、paroxetine 等，或腎上腺素再吸收抑制劑（SNRI）。這些藥物在剛開始服用的二、三週時，有時會出現不舒服的副作用（如噁心、嘔吐或緊張），所以醫師一開始的處方劑量會較低。服用抗憂鬱劑者不可驟然停藥，服藥中斷會出現類似恐慌症的症狀，例如噁心、惡夢、心悸等，患者若需停藥，應先和醫師討論，以逐漸調整劑量為之。一般來說，抗憂鬱劑應每天服用，並至少須達一個月才會見到療效，完整的療程至少需要 4-6 個月，如因病情改善，而擅自斷藥則半數的病患會復發。

焦慮症患者除了用藥物治療外，另外有心理治療、行為治療與住院治療，亦能幫助焦慮症患者戰勝焦慮。此外減少酒精與尼古丁、咖啡的攝取量，健康的飲食亦是必須的。近幾年，植物性治療劑治療焦慮症有其療效，例如波西尼亞的卡法椒（Kava-kava）、德國洋甘菊（Johanniskraut）濃縮劑，雖有報導指出對焦慮症病人有不錯的療效，但其治療效果仍待證明，建議應與醫師討論，不要隨意自行購買這些藥物。

現代醫療的進步，有各種醫療方式可幫助焦慮症患者減輕症狀，只要尋求正確的醫療管道，就能戰勝焦慮。