



# 沒有疾病的身體不適

身體不適，一般都有原因，即使未必所有疾病均能治癒，但依靠不同的儀器，以及醫生專業的診斷，總能歸納到大概是由甚麼疾病所引起。不過近年醫學界注意到不少病人的身體不適不是現時的醫學所能解釋的。病人即使會痛會暈，但一切檢查都顯示病人身體正常，結果耗用了不少醫療資源，卻找不到任何結構性或生理的毛病，令不少醫生及病人感到大惑不解。



撰文：  
香港大學醫學院  
內科學系副教授  
暨家庭醫學部主管  
林露娟醫生

## 真實病人個案研究

### 個案一：

黃小姐，35歲，從事一般寫字樓工作，近年開始持續出現肚痛、間歇性便秘和腹瀉等症狀。她於是嘗試向不同的中西醫求診，但所有診斷結果均指黃小姐身體正常，完全沒有患病，即使詳細進行了細菌、內窺鏡及腸移動等檢驗，也不得要領。這問題一直困擾著她，嚴重時甚至不能上班。

### 個案二：

任太太，55歲，家庭主婦，數月來時常出現心口痛的問題，有時候痛楚甚至令她感到呼吸困難。她曾多次到急症室求診，而醫生亦為她進行了各種心臟及心導管的檢查，結果一切正常，但心痛的情況依然持續。

## 兩成基層醫療個案為沒有疾病個案

以上兩個是典型的「沒有疾病的身體不適」例子。例子一的黃小姐患的其實是「腸易激綜合症」，患者會長時間出現便秘或腹瀉、飽脹及腸胃多氣等症狀，但本身並沒有結構性的腸胃病，只是腸胃的消化和移動功能失調。失調的原因大概是由於長期大便習慣不正常，加上生活壓力太大，令腸胃的功能失去平衡。

至於任太太，則是因為她的丈夫受債務問題纏繞，令她的情緒低落，感到焦慮不安。因為身體感到危機處處，自然產生各種保護性的生理反應，如肌肉抽緊、心跳、氣促等症狀。

其實類似黃小姐及任太太的例子並不罕見。香港大學醫學院內科學系家庭醫學部2002至03年的統計數字顯示，大約23%往家庭醫學部診所求診的個案，都是一些沒有疾病的身體不適，和外國的統計數字相若。

沒有疾病的身體不適可來自身體任何一個系統，最常見的包括肌肉疼痛、腸胃不適（消化不良、肚痛等）、心口痛、心跳、頭痛、頭暈、疲倦、失眠、尿頻、呼吸困難等。

## 症狀是身體及神經系統給我們的訊息

雖然目前醫學上還沒有一個肯定的說法以解釋這些沒有疾病的身體不適的由來，不過近10多年就這類病例的研究發現，這些不適與身體對生活壓力的反應有關。其實身體每個器官及部位都會有不同的感應器，負責將身體當時的狀態和對周圍環境的感覺，透過神經系統傳到腦部，腦部便會發出相應的指示，令身體作出反應。每當遇上精神受壓或情緒低落，神經系統的敏感度會調高，令身體變得緊張和出現各種如頭痛、心跳及腸胃不適等症狀。

一般人偶然亦會出現過敏反應。如每逢遇著考試或演講等，精神緊張起來，亦會出現短暫的心跳急速。如這些症狀成為身體的慣性反應便會對患者帶來很大的困擾。當然任何症狀如果長期持續或變得嚴重，就要請教醫生，盡早找出功能失調

的原因和排除身體的疾病。

### 身心影響各佔一半

根據臨床經驗，約一半沒有疾病的身體不適的個案是與心理疾病有關，例如抑鬱、焦慮症等，至於另一半，是由於身體功能平衡出現問題。

不過，除了心理及生理的因素外，沒有疾病的身體不適也可從社會學的角度去分析，特別是公眾對健康的看法。中國人往往以為症狀就是疾病的警號，所以對任何的不適都十分擔憂。家人和朋友的經驗也會令一個人對某些症狀特別關注。例如以前有朋友是腸癌病人，知道他病發時會肚痛，於是以後每逢肚痛就會懷疑自己患上腸癌，到處求診卻找不出病因，心情更加焦急，因而身體壓力愈來愈大，於是出現更多症狀，造成一個惡性循環。

### 耗用社會醫療資源

很多患者都不相信身體沒有疾病也會感到不適，於是要求醫生進行各樣不必要的檢查，耗用大量資源。其實檢查本身也有風險，而服用及接受不必要的藥物和治療亦會令身體承受不必要的傷害。這類病人除了使用基層醫療外，也佔心臟、腸胃、骨折創傷等專科門診一成的工作量。沒有疾病的身體不適可耗用巨大的醫療費用，令社會資源白白被浪費，所以一定要正視這個問題。

可是，要注意的是，沒有疾病的身體不適如果得不到適當的開導及醫治，情況可能會越趨嚴重，影響身體其他機能。長此下去，不單身體受到傷害，因著疾病的折騰，生活質素亦受影響，甚至不能正常工作及生活。

### 做個聰明的病人

到底要用甚麼方法，才能有效治療沒有疾病的身體不適？這要從兩方面著手。一是病人方面，病人應該向醫生清楚描述自己的症狀，在甚麼情況下會好一點，甚麼時候會差一點，而且不妨將自己的情緒問題，家庭或

生活壓力詳細向醫生闡明，讓醫生有足夠的資料作診斷。另外，病人要運用自己的知情權，清楚問明醫生的診斷內容和治療計劃，坦白講出自己的憂慮和意見，醫生才可以作出適當的解釋。最重要的一點是要信任醫生，如果醫生認為不需要進一步檢查，就不用懷疑，因為有時檢查的結果未必百分百準確，多了一個未知數，反而令自己更焦慮。

事實上，要分辨一些症狀是否由疾病引起和要找出真正的成因，不是一、兩次應診便可肯定，醫生需要持續的跟進，才可作出正確的診斷和給予適當的治療。醫生對病人愈是熟識，便愈能掌握病人的健康轉變，診治也就愈準確。每個人最好有一位家庭醫生，熟知自己的病歷、身體和心理狀況、工作和家庭背景，才能為症狀作最全面的評估和治療。

### 調低身體的敏感度

至於醫生方面，首先要判斷病人的身體不適是否由疾病引起，如果不是，便要詳細向病人分析問題所在。輕微的身體不適不需要服用任何藥物，只需調節生活習

慣，有充足的睡眠，多做運動或其他鬆弛身心活動，以調低身體的敏感度。如果症狀較為嚴重，尤其是由於抑鬱或焦慮症所引起的症狀，病人可以服用抗抑鬱藥，透過調節腦部各種如血清素的神經傳導物質，將神經系統回復平衡，減少症狀的出現，治療的成功率達六至七成。

醫生還需要為病人做一些心理輔導，嘗試幫助病人將焦點放在生活的其他部分，而不要將所有注意力集中在症狀上。

例如黃小姐的個案，醫生就會解釋腸胃並不是因為疾病而出現症狀，令她慢慢接受，調節心情和生活去接受及容納她的腸胃問題，身體情況自然會好轉。如果有需要，會轉介病人到臨床心理學家或精神科醫生作進一步的心理治療。

其實只要醫生及病人配合，沒有疾病的身體不適並不難醫治，不過病人要緊記，世上是沒有「仙丹」的，一、兩次的應診絕不能完全把身體一些功能性的失調糾正，病人要付出耐性，多與醫生溝通，積極參與治療，身體便會慢慢痊癒。

根據臨床經驗，約一半沒有疾病的身體不適與心理疾病有關。

## 沒有疾病的症狀 (按生理系統分類)

肌骨系統	28.7%	視覺系統	6.5%	男性生殖系統	0.7%
消化系統	21.0%	皮膚系統	5.6%	聽覺系統	0.7%
呼吸系統	12.7%	女性生殖系統	3.0%	內分泌系統	0.1%
心理系統	9.9%	泌尿系統	2.0%	香港大學醫學院 內科學系家庭醫學部 2002至03年的統計數字	
神經系統	7.8%	循環系統	1.4%		