

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 我有病嗎？

小玲是一名大公司的中層行政人員，每天工作超過十小時。今早醒來時她又感到胃部不適要向主管請假。自從一年前，小玲就出現各式各樣身體不適，時而頭痛、頭暈，時而腸胃抽筋。然而經過醫生多次反覆檢查，結果都是正常的。但為何小玲仍然持續感到不適，究竟她有沒有病？而她又患了甚麼病呢？連串問號的答案即為「身心症」。

身心症病者會持續感到身體多處部位不適，如頭痛、腸胃不適或心悸等。時間久了甚至可影響病者情緒及日常生活，建議應及早尋找精神科醫生協助，透過藥物配合心理治療改善症狀。其實節奏急速的都市人，生活緊張和壓力與日俱增。過量的壓力會影響個人身體及情緒。壓力過大時身體向我們發出警號，這時應讓身心得到全面休息，病情多即可得到紓緩。

青山醫院精神健康學院資深護師張雅玲

(轉載自星島日報 | 保健至專 2012-06-25)

**我有病嗎？**

周四：精神科/心臟科

**保健至專** 小玲是一名大公司的中層行政人員，每天工作超過十小時。今早醒來時她又感到胃部不適要向主管請假。自從一年前，小玲就出現各式各樣身體不適，時而頭痛、頭暈，時而腸胃抽筋。然而經過醫生多次反覆檢查，結果都是正常的。但為何小玲仍然持續感到不適，究竟她有沒有病？而她又患了甚麼病呢？連串問號的答案即為「身心症」。

身心症病者會持續感到身體多處部位不適，如頭痛、腸胃不適或心悸等。時間久了甚至可影響病者情緒及日常生活，建議應及早尋找精神科醫生協助，透過藥物配合心理治療改善症狀。其實節奏急速的都市人，生活緊張和壓力與日俱增。過量的壓力會影響個人身體及情緒。壓力過大時身體向我們發出警號，這時應讓身心得到全面休息，病情多即可得到紓緩。

整理：Chris

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
資深護師張雅玲