

自律神經失調

交感神經系統（SNS）負責使心跳加快、呼吸急促、腸胃消化變慢、與增加肌肉張力等功能，使人處在焦慮繃緊的狀態，用以應付緊急的情況；相反地，副交感神經系統（PNS）的作用則能使心跳放慢、呼吸減緩、促進腸胃消化、與減弱肌肉張力，使人體呈現放鬆的反應。人體大部份器官（如心臟）受到兩者的雙重支配，因為此一神經系統無法受個人的意思所支配，故稱之為自律神經系統。在健康人中，交感與副交感神經系統相互拮抗作用而達一平衡的狀態。可想而知，如果副交感神經活性受到不當抑制或交感神經過度活化，便會產生自律神經失調，可能導致頭痛、頭暈、恐慌、胸悶、心悸、呼吸急促、冒汗、手腳發抖、肩頸肌肉酸緊、腸胃道不適、手腳發麻、睡眠障礙等症狀（通常個案會做了相當多的臨床檢查，但報告卻大都正常）。

現今能以非侵入性方式評估自律神經系統的功能（儀器能自動分析心跳脈動間隔序列的變異性）。自律神經系統功能失調是許多精神疾病常見的臨床特徵。我們和國內、外多數的研究發現嚴重型憂鬱症、焦慮症（恐慌症、廣泛性焦慮症、與創傷後壓力症候群）等精神疾患，和正常人比較會呈現出神經活性指標降低（特別是副交感神經活性低下）或交感神經過度活化的自律神經功能失調。

迄今自律神經功能失調已被視為是影響精神疾病（特別是憂鬱、焦慮症等）發生的一個重要的精神生理指標。在大規模的流行病學的研究中，發現憂鬱、焦慮症等患者，罹患心血管疾病與心源性猝死的發生率顯著高於健康正常人（增加冠狀動脈疾病風險約 1.8 - 2.7 倍）。由於自律神經失調已被證實能預測心血管疾病如心律不整、冠狀動脈心臟病、心衰竭及心源性猝死的發生，故自律神經系統的功能失調亦被認為是上述憂鬱、焦慮症患者會增加罹患心血管疾病的重要危險因子，因此針對自律神經功能的檢測評估便顯得格外重要。