

# 恐慌症與肺動脈高血壓



編輯部

## 更年期症狀—恐慌症

更年期前後婦女約有 3 成左右會有心理及情緒上的困擾，有些人會失眠、胸悶、易怒煩躁、沮喪或沒有安全感；有些人則會擔心老化、體力變差、對未來悲觀、害怕獨處等，而更年期女性面臨生活上的壓力，也是導致恐慌症的原因之一。

恐慌症是指在一段特定時期內有強烈害怕或不適感受，而且突然發生下列狀況：

- (1) 心悸
- (2) 感覺呼吸困難
- (3) 噁心或腹部不適
- (4) 出汗
- (5) 梗塞感
- (6) 失去現實感
- (7) 發抖或顫慄
- (8) 頭暈、不穩感覺
- (9) 胸痛
- (10) 感覺異常
- (11) 害怕即將死去
- (12) 害怕失去控制或即將發狂
- (13) 冷顫或臉潮紅

符合上述 4 項狀況就表示可能罹患恐慌症。18% 停經的中老年女性都曾發生過恐慌症病史，恐慌症之治療以預防為佳，如果發作頻率每週超過

3 次，該考慮預防性的給藥，不過，藥物治療須持續使用 8 - 12 個月。

## 隱形殺手—肺動脈高血壓

一名婦人長期感到頭暈、胸口痛、易喘，經檢查竟是肺動脈高壓。肺動脈高壓為一種發生在肺部的高血壓，易使肺部動脈壁緊縮、硬化，有別於一般高血壓。罹患這種疾病的右側心臟就要更努力地擠壓，才能將血液送通過已變窄的肺部動脈，這種額外負荷會讓心臟變得較無彈性，且心臟輸送血液能力降低，若不加以治療，可能會讓右側心臟衰竭，甚至導致死亡。

肺動脈高壓初期表現不明顯，易被當作一般疾病治療，而隨著病情加重，症狀也會變得更嚴重，包括呼吸困難、胸口疼痛、頭暈、昏倒等，到了後期階段，即使輕度活動也可能造成心跳不規則、脈搏過快、休息時呼吸困難。

藉由健康檢查很難發現，必須從抽血檢查、胸部 X 光、心電圖、核磁共振、心臟超音波、肺功能等才能檢查出來。目前雖然還沒有能夠完全治癒肺動脈高壓的方法，但有多種不同治療方式，幫助控制病情、改善症狀。

