

今日我們談談的是「周身唔舒服」。在我的診所中，每天也有一些病人來求診，他們的不適十分困擾他們，而且已經出現了一段時間，有時只有數句說話也很難形容清楚，「總之就是周身唔舒服啦」。這類病人常見的病徵包括：周身疼痛、頭痛、背痛、肩膀痛、吞嚥困難、呼吸困難、心悸、胸口作悶、噁心、胃漲、肚子痛、疲倦、尿頻等等。他們常常有一些焦慮、不快、失眠等情況，很多時已經看了多位西醫、中醫，甚至急症室都進出了不少次，也接受了不少化驗檢查，總之就是找不到病因；甚或醫生的答案亦不能滿足他們。結果，這些不適令他們更加困擾，擔心就更加多。

我們統稱這類病徵為「心身症狀」，就是心理狀態的改變影響生理機制。最後從身體表面出現不適，也可以是生理與心理互相影響，令病程更加嚴重。針對「身」與「心」的不適，身體方面，還是尋找家庭醫生的意見吧，為這些病徵作出客觀的診斷。心理方面，要正視自己的精神狀態，常常保持足夠的休息、輕鬆的心情、正面的思想和健康的社交，也可以諮詢家庭醫生、精神科醫生或心理醫生的意見。

中國人傳統往往忽略自己的情緒變化，我們自幼甚至會有「男兒流血不流淚」的觀念。最後真是「鬱到病」了！讓我分享一下三千年前所羅門王對身心健康的秘訣：

「我兒，要留心聽我的話，側耳聽我所說的。不可讓它們離開你的眼目，要謹記在你的心中。因為得著它們就是得著生命，整個人也得著醫治。你要謹守你的心，勝過謹守一切，因為生命的泉源由此而出。你要除掉欺詐的口，遠離乖謬的嘴唇。你雙眼要向前正視，你的眼睛要向前直望。你要謹慎你腳下的路徑，你一切所行的就必穩妥。不可偏左偏右，要使你的腳遠離惡事。」(箴言四章20-27節)

小毛醫生 / 家庭醫生

\*聖經經文引用《聖經新譯本》



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》  
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>

