



壓力

情緒

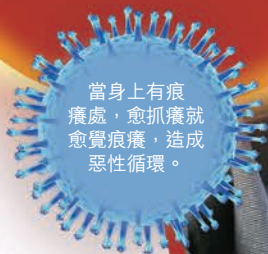
過敏病

息息相關

昔日周身痕癢、濕疹纏身或是哮喘病發，大多以為是皮膚病和呼吸病症，但今天大眾對過敏病症的認識加深，了解到當中有不少患者是由接觸致敏原誘發。

除了致敏原，近年醫學界亦發現情緒、壓力與過敏病症息息相關。過敏病會造成壓力，壓力亦會誘發過敏病症。到底兩者如何互相影響？如何治療有壓力的過敏病人？

撰文：陳旭英 設計：林彥博



▲ 李德康醫生指出，壓力會誘發過敏病，而長期的過敏病徵亦會造成壓力。

有點呼吸問題，特別是跑步時，

過敏病。

「大約一年前左右，我感覺

難徵狀，竟然是由壓力誘發的

亦萬萬想不到自己的呼吸困

與壓力二字扯不上關係，他

這樣寫意的生活，實在

所附近跑步。

外地回港，卸下行裝後又到居

非常寫意，閒來都是跑步、遠足

和旅遊。記者聯絡他時，他剛從

休人士，近幾年的生活

十八歲的莊先生是位退

六

沒跑多久便感到氣喘，以為是哮喘，於是見呼吸系統科專科醫生，做了很多檢查，確診我真是有哮喘，之後我便開始服藥及吸藥，但我的呼吸情況時好時壞，沒有明顯好轉，亦沒有特別轉差……

差不多在半年後，太太問及我的病況有沒有進展，問我這期間有沒有照過肺部X光，我說沒有。由於服藥七個月都沒有進展，於是我再見其他專科醫生，其中心臟科醫生檢查後說我的肺有點腫，也見到有點積水，亦發現我有點動脈阻塞……之後有跟進治療……」莊先生說。

而纏擾他的呼吸問題，卻一直沒有解決。他覆診時向呼吸系統科醫生要求照肺X光，看有沒有任何發現，肺X光的結果令他大為震驚：「醫生說我的肺X光片顯示肺功能正常，他恭喜我哮喘病痊癒了！」

壓力與過敏互為因果

莊先生聽後啼笑皆非，逾半年的治療最後證實自己沒有哮喘，但他呼吸困難情況完全沒有改善。與家人及朋友商量後，他到養和醫院過敏病科中心求醫，

壓力會引致腎上腺上升，引發身體多種對抗反應，包括潛藏的過敏症。



結果發現自己患上「一種與壓力有關的過敏病症」Paradoxical vocal cord motion disorder

(PVCMD)，聲帶在說話時無法正常開合，引致呼吸困難。這種聲帶活動失調病症，經常被誤診為哮喘。

養和醫院過敏病科主任李德康醫生說，情緒和壓力與過敏病症有重要關係。他說，本身有過敏問題的人，當遇上壓力或情緒差時，有機會誘發過敏症發作。有過敏病的人，亦會引致壓力，而壓力又會令過敏病惡化。兩者關係，息

人面對壓力的反應

交感神經系統：

對抗與逃避、保護及幸存、壓力反應、刺激腎上腺。

副交感神經系統：

平靜、消化、放鬆、成長與發展。



另有**非腎上腺神經**，分泌化學物質，影響肥大細胞，引發過敏反應。

息相關，互為因果。

李醫生指出，常見的情況是當人有壓力時，會在皮膚表現出來，即出現濕疹或皮膚炎，或在腸胃或呼吸系統表現出來，例如腸易激綜合症及哮喘。從外觀上看得見的病徵，多是皮膚炎，患者在感到痕癢時會抓癢，在抓癢過程中引發更多痕癢，結果是不停抓癢，令皮膚炎情況更差。

「壓力會令過敏病況轉差。如患者本身沒有潛藏的壓力問題，外在壓力是否會引致過敏？這在醫學界還未能清楚了解。在

過敏病科中，壓力不是一個致敏原，但已確定的是，人有壓力，會引發病人本身的過敏問題。」李醫生說。

遇壓力 對抗或逃避

他指出很多嚴重的皮膚過敏個案，都與壓力有關。其中一種名為「人為皮膚炎」(Dermatitis artefacta)，正是由於患者感到有壓力，不斷撕走皮膚表層藉以減壓，致令皮膚受損、發炎，部分患者大面積皮膚被撕走，像潰瘍一樣。

為何情緒及壓力會引

致過敏病？李德康醫生解釋，有研究人員進行研究，找出當中脈絡。他說：「壓力，有短期和長期之分。人面對短期壓力，身體的反應是對抗或逃避 (fight or flight)，會引致心跳加速、冒汗，其實是保護身體的反應，情

況有如遇見猛獸一樣感到很大壓力，於是逃跑，這屬短期壓力，不是大問題。

但如果長期面對壓力，身體兩個自主神經系統 (Autonomic nervous system) 會產生反應。一種是交感神經系統 (Sympathetic nervous system)，另一種是副交感神經系統 (Parasympathetic nervous system)。前者產生心跳快、血壓上升等自然反應，後者則相反。

此外，身體還有第三個影響因素，就是荷爾蒙。當人有壓力



▲ 神經性皮膚炎，患者的癢處只發生在可以用手抓癢的位置。



▲ 有壓力問題的嚴重過敏病症患者，可以通過心理輔導，釋除壓力，病徵自然會消失。

◀ 壓力造成的過敏病徵，最常見是從皮膚上表現出來，其次是腸胃道、呼吸道等。

最近十年科學家對壓力有進一步了解，發現自主神經系統不單有交感神經系統及副交感神經系統，另有一個非腎上腺素神經 (Non-adrenergic nerve)，它會分泌數種化學物質，包括 Vasoactive intestinal peptide (簡稱 VIP) 及 Substance P (簡稱 SP)，從而影響免疫系統的肥大細胞 (Mass cell)，令其爆破，引發種種過敏徵狀。」

上述研究結果，解釋了為何當病人有皮膚病，短期內不會造成太大影響，如情況持續，成為長期壓力，便會產生一連串問

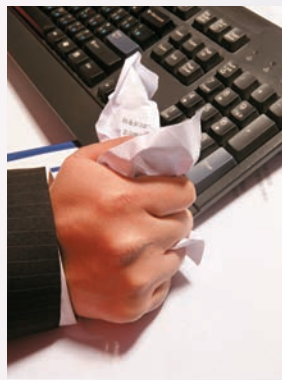
▶ 人為皮膚炎患者，不斷撕走皮膚表層，藉以減壓。



▶ 另一位人為皮膚炎患者，手臂皮膚被一忽一忽地撕走。



◀ 人會透過不同方法釋放壓力，當壓力無法釋放，愈積愈多，會引發更多問題。



時大腦發出訊息令內分泌腺 (Endocrine glands) 分泌皮質醇 (Cortisol)，這是一種壓力荷爾蒙，作用是保護人體，這種荷爾蒙會引致心跳加速，令人在短期內會出現對抗或逃避反應。當壓力消失，所有反應都回復正常。

題。

「如長期壓力荷爾蒙（皮質醇）過高，可以引致過敏病，因為它改變了人的免疫系統，令它變得過敏。換句話說，即長期受壓，皮質醇在高水平，可引發過敏病徵，而引發過程可分為兩種路徑，一是皮質醇問題，一是非腎上腺素神經引致。」

催眠治療 幫助減壓

上述發現對治療過敏症帶來契機，過敏病科醫生認為患者可以通過心理治療，改善病徵，甚至治癒過敏病。心理治療包括催眠（Hypnosis）及放鬆技巧（Relaxation technique），有助患者釋放或消除壓力，過敏病徵自然消失。

不過李醫生說，心理治療屬輔助性質，病情嚴重的病人仍需要用藥。他建議一些哮喘症狀或皮膚過敏病況嚴重，及接受一段長時間治療仍未見改善的病人，可以考慮接受心理治療或催眠治療。

壓力與過敏病，其中一個例子便是聲帶活動失調。李醫生解釋：「正常聲帶在呼吸時打開，

▼ 研究發現，哮喘病學生在考試季節，氣管狀況會變差。



► 藥物能治療哮喘，但當病況嚴重或藥物也無效時，就應考慮接受心理治療。



考試壓力 誘發哮喘

過敏事實上為患者造成很大壓力，壓力亦會令過敏徵狀惡化。李德康醫生引述外國一項針對考試壓力與哮喘病的研究報告。研究人員邀請一班患哮喘病的學童，追查他們未有哮喘徵狀前是否有壓力，結果發現大部分受訪者受到來自父母的壓力，而壓力多與學業有關。他相信如果同類研究在香港進行，會發現香港情況更嚴重，因為香港兒童濕疹問題嚴重，兒童所受的壓力亦嚴重。

另有一項在外國進行的研究，為二十名患哮喘大學生進行氣管檢查及化驗，發現患者在考試期間氣管發炎情況嚴重得多，非考試期間的氣管狀態相對良好，研究結果指與壓力有關。由於考試期間正值花季，環境中的花粉數量多，亦是引發哮喘原因之一。



◀ 花粉亦是引發哮喘的致敏原之一。

不能邊跑邊說話

但這些病人在呼吸時聲帶卻合起來，即是呼吸時無法說話，說話時又無法呼吸，很多人以為這是哮喘，他們來到過敏病科中心進行檢查後發現不是哮喘，而是聲帶問題。這個病症是由壓力引致，哮喘藥幫不上忙，需要接受心理治療。」

李醫生亦發現香港有不少病人患神經性皮膚炎（Neurodermatitis），不斷抓癢，愈抓愈癢。「患者的痕癢只發生在背部、手、腳等能接觸到的位置，手抓不到的位置卻沒有痕癢問題，故從表徵已能夠診斷。另外腸胃過敏症狀，例如腸易激綜合症，都與壓力有關。」他說。

被李醫生診斷患有聲帶活動失調的莊先生，不認為自己有壓力問題，故當李醫生建議他見臨牀心理學家接受心理輔導時，他沒有接受。其後他獲轉介見言語治療師，在接受治療後，目前已改善呼吸問題。■

