

当生活撞上“植物神经功能紊乱”，怎么办

文 / 北京中医药大学东直门医院 牛玉坤 王炎

社会的发展和科技的进步，带给人们生活幸福感的提升是巨大的，毕竟在几十年前，没多少人可以享受三伏天坐在屋里吹空调、三九天躺在床上开暖气的日子。不过，如果非要在“鸡蛋里挑骨头”的话，那么可以这么说，人们的压力也在不断变大。工作、学业、感情、社会关系等方方面面的压力，让人们的神经一直处于过分紧张的状态。在这种快节奏的生活中，你是否时常会感到焦虑、心慌、烦躁，容易着急生气，晚上还会失眠……如果有，那你很可能出现了植物神经功能紊乱。

问题一：什么是植物神经功能紊乱？

植物神经也叫自主神经，是神经系统的重要组成部分，主要负责调节内脏活动，所以又被称为内脏神经。植物神经负责管理血管、心脏、胃肠道等各种器官的平滑肌，汗腺及内分泌腺等腺体的活

动，从而调节机体的新陈代谢。当机体的新陈代谢失调，就会引起一系列症状群，也就是植物神经功能紊乱。

问题二：植物神经功能紊乱有哪些症状？

植物神经系统分布广泛，涉及所有脏器，所以当出现植物神经功能紊乱时，表现出来的症状可能是全身性的，也可能是局部性的。比如：

——情绪方面可能出现焦虑抑郁、烦躁易怒、恐惧害怕、敏感多疑、委屈易哭等。

——睡眠方面可能出现入睡困难、睡眠表浅、早醒梦多等。

——肠胃方面可能出现腹胀腹痛、恶心呕吐、食欲不振、打嗝、烧心、便秘等。

——其他还包括心悸、胸闷气短、直立性低血压（站立后发生血压突然降低引起头晕、晕厥）、胸痛、头痛、头晕麻木、两眼憋胀/干

涩、视物模糊、周身发紧（僵硬不适）、四肢麻木、身疲乏力、肌肉疼痛、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、出汗异常（多汗或少汗）、喉部梗噎、咽喉不利等；有些患者可能同时伴有尿频、手抖或呼吸困难等症状。

但是，患者的检查结果大多正常，即不存在器官或组织的器质性病变。

问题三：引起植物神经功能紊乱的原因是什么？

一般来说，引起植物神经功能紊乱的原因主要包括：

1. 社会因素

学业、工作、感情、人际关系以及财务、债务等多方面的压力，会使身心负荷过重，导致人们精神过于紧张，诱发植物神经功能紊乱。

2. 遗传因素

植物神经功能紊乱与遗传因素有一定的关系。针对患有植物神



经功能紊乱个体的研究发现，其父母、兄弟姐妹及其他有血缘关系的家庭成员患有植物神经功能紊乱的可能性高于其他家庭。

3. 年龄因素

青少年和女性群体更容易出现植物神经功能紊乱。对于青少年，可能是由于青春期内分泌系统——特别是性腺——发育不成熟，植物神经系统不稳定，从而出现情绪波动。对于女性群体，无论

是在妊娠期、还是更年期，她们都会受到内分泌失调和体内激素变化的影响，导致情绪不稳定。

4. 性格因素

性格过于内向或太过争强好胜，容易造成压力过大、焦虑和精神紧张，进而更易诱发植物神经功能紊乱。

5. 疾病因素

植物神经功能紊乱可能伴随其他疾病发生。比如，内分泌疾病

（如糖尿病）、感染性疾病（病毒性脑膜炎）、神经系统疾病（如帕金森综合征等）以及中毒、外伤、出血等，都可能引起植物神经功能紊乱。

6. 药物因素

有些药物可能对植物神经功能产生影响，造成植物神经功能紊乱。比如，三环类抗抑郁药可能引起脸红、出汗、高血压、心动过速等。



问题四：植物神经功能紊乱和抑郁症一样吗？

两者完全不一样，主要体现在以下3个方面：

(1) 两者的疾病定义不同。植物神经功能紊乱是自主神经功能失调引起的综合征。而抑郁症属于精神类疾病。

(2) 两者的临床表现不同。植物神经功能紊乱患者发病前有明显的社会心理因素存在，一般

与长期精神紧张、心理压力等相关，临床表现除心情不好、情绪低落以外，还可能同时累及多个器官和系统，出现多种多样的症状，不具有典型性。抑郁症患者的低迷状态一般显著而持久，主要表现为心境低落、意志活动减弱、决策和解决问题的能力受损。这种低迷状态不同于普通的情绪低落或消沉，而是一种持久且严重的心理疾病，会对自己和世界产生消极的看法，严重者可能有自杀倾向。

(3) 两者的治疗方法不同。植物神经功能紊乱患者以心理治疗为主，药物治疗为辅。而抑郁症患者的药物治疗至关重要。

问题五：植物神经功能紊乱如何治疗？

1. 心理治疗

首先要查找诱因并进行心理疏导，可以积极向自己的家人或朋友倾诉，自觉症状严重时可前往心理门诊就诊，由医生进行专业的心理干预。

2. 药物治疗

在心理治疗无效的情况下或为了强化心理治疗，可以在医生的指导下合理使用调节植物神经功能的药物进行治疗，如B族维生素、谷维素和甲钴胺等。

3. 对症治疗

植物神经功能紊乱可能是其他器质性病变的伴随症状，此时需要积极治疗原发病。比如，对于糖尿病进行降糖治疗，对于病毒性脑膜炎进行抗病毒药物治疗等，从而改善植物神经功能紊乱

的症状。

问题六：如何预防植物神经功能紊乱？

植物神经功能紊乱在现代人中的发病率较高，而且治疗效果的个体化差异较大——面对这种复杂的情况，最重要的还是要做好预防。

1. 健康生活

健康的生活习惯主要包括：①饮食。避免暴饮暴食，多吃蔬菜和水果。②运动。建议每周进行150分钟的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。③作息。保持规律的作息，提高睡眠质量。建议每天保持7~9小时的睡眠时间，避免熬夜。

2. 应对技巧

(1) 认知重构：通过重新审视和调整自己的思维方式，减轻焦虑情绪。建议寻找证据支持自己的想法，避免过度推断和负面思维。

(2) 自我暗示：通过积极的自我暗示，增强自信。建议在压力大时对自己说一些积极的话，例如“我能够克服这种情绪”等。

(3) 做深呼吸：深呼吸可以帮助人们放松身心。建议在焦虑时尝试深呼吸，缓慢吸气，慢慢呼气，避免引起心慌、胸闷等不适症状。

(4) 分散注意：通过分散注意力，减轻紧张情绪。建议进行一些简单的活动，例如听音乐、阅读书籍、做手工等。

总之，植物神经功能紊乱这种疾病非常常见，只要积极配合治疗就可以，患者不必过分担心。

健康与人生