

焦虑、抑郁的躯体化症状有哪些

文 / 北京市丰台区中医医院(南苑医院) 王瑞瑞



“医疗上无法解释的身体症状”，顾名思义，即患者自觉身体上出现了不适，也准确描述出一系列的不适症状（如某些部位疼痛或异常感觉等），但是经过针对性的影像以及生化学指标检测，却没有发

现异常。对于这种情况，临床上我们叫作躯体化症状，其多见于焦虑和抑郁状态，尤其是在焦虑症、抑郁症等精神障碍类疾病中常见。

由于是“医疗上无法解释的身体症状”，焦虑症、抑郁症患者的躯体

化症状通常会先在非精神科门诊的其他专科门诊进行诊治，以致耽误了最佳治疗时间。因此，全面了解焦虑和抑郁状态的躯体化症状非常重要。本期，我们就来简单地说一说，希望能够帮助大家早期识别、尽早干预！



一、焦虑症(焦虑状态)常见的躯体化症状

焦虑症以焦虑情绪为主,表现为在日常生活中即会出现强烈的担忧或惊恐症状,呈持续或反复发作的特征,是一种长期存在的病症;而焦虑状态常在特定的环境中表现出来,一般与实际生活中面对的压力、挑战有关,焦虑情绪会随着压力源的消失而减轻。简单来说,焦虑状态比焦虑症的病情轻,持续时间也短。

不过,无论是焦虑症还是焦虑

状态,患者往往难以入睡,或入睡后睡眠浅、易醒,睡眠质量较差;社会、生活、工作压力大时会感觉到紧张、不安,过度担心未发生的事情、自己的身体健康;也容易出现不耐烦的情况,会对周围人发脾气,同时出现自觉心烦的表现。

除以上情绪症状外,焦虑患者还常见以下躯体化症状:

1. 呼吸系统症状

焦虑患者平时会感到胸闷等胸部不适感、气短、容易叹气或喜叹息等;焦虑发作时会出现呼吸困难、呼

吸不通畅,甚至伴有窒息感。由于是“医疗上无法解释的身体症状”,患者在进行肺功能检测以及胸部CT等检查时看不到明显的异常。

2. 心血管系统症状

焦虑患者常见心慌、心悸,还可能会出现胸痛、心口疼痛的症状。当焦虑症患者惊恐发作时,甚至可能出现与心梗发作类似的症状,表现为濒死感、昏倒感等。部分患者还可能出现血压升高、血压波动较大、脉搏紊乱、血管跳动感、心搏脱漏等。

需要注意的是,如果胸痛持续不缓解,同时呈现压榨样疼痛,甚至疼痛放射到手臂、下颌或肩胛骨等部位,建议立即就医,排除器质性病变,以免延误病情。

3. 消化系统症状

焦虑患者会出现胃肠道不适症状,如咽部异物感、吞咽困难、腹痛、腹胀、肠鸣、排便异常(如腹泻、便秘、大便不爽或黏腻、腹泻和便秘交替)等;焦虑状态影响饮食中枢后会出现食欲不佳、消化不良的症状,具体表现为进食后胃部易出现饱胀感、反酸烧心、恶心等,甚至会出现体重减轻的表现。

4. 泌尿生殖系统症状

有些焦虑患者还可能会出现泌尿系统的表现,如常常自觉有尿意但如厕时尿量却不多,甚至出现尿急的表现。女性患者处于焦虑状态时可能还会出现月经失调的情况(如月经先期、月经先后不定期等);男性处于焦虑状态时会出现过早射精、勃起不能等性功能异常的表现。

5. 神经系统症状

当焦虑患者出现恐慌或处于较大的压力状态下时,交感神经系统功能会亢进,引起肾上腺素和皮质醇释放,可导致机体出现面色潮红、心跳加速、皮肤苍白、易出汗(如手掌、脚趾)等,甚至会出现易起鸡皮疙瘩、毛发竖起的情况。研究还表现,焦虑会显著降低唾液腺分泌唾液的速度,从而增加口干的发生率。

与此同时,焦虑患者还会出现紧张性头痛的表现,在应激状态下表现出头部的束带感、压力感。此

外,在焦虑状态下,患者的前庭功能也会受到影响,从而出现眩晕的症状;头部昏沉感、头脑不清利也是焦虑患者容易伴发的症状。

6. 肌肉系统症状

当压力增大时,焦虑患者会出现神经性的习惯动作,如搓手等手脚不停的动作;同时还会出现肌肉紧张的表现,而当肌肉长期处于紧张状态时,会导致肌肉疼痛。焦虑症惊恐发作时,甚至会出现肌肉抽动、牙齿打颤、声音发抖。

二、抑郁症(抑郁状态)常见的躯体化症状

抑郁症主要表现为情绪低落、兴趣减低、思维迟缓、饮食和睡眠差等症状,一般可以分为单相抑郁障碍和双相情感障碍两大类。抑郁症具有反复发作的特点,总体死亡率(间接导致的死亡)较高。抑郁状态较抑郁症病情较轻,是指一段时间内的情绪抑郁——若持续得不到改善,最终可发展为抑郁症。

抑郁患者最显著的临床表现是情绪低落,且情绪低落的持续时间较长,多不能自我调节;同时还可能出现对任何事情都提不起兴趣、贬低或否定自己的心理,严重的抑郁患者还可能出现极度厌世的心态,甚至出现自杀倾向。抑郁患者也可能伴有反应迟钝的表现,同时行为懒惰、不想做事,说话的主动性和积极性不高,严重时甚至不能/不愿意与他人交流。若抑郁长期得不到控制,患者会出现认知功能减低的症状,主要表现为记忆下降、学习困难等。除了以上症状,抑郁患者还常见以下躯体化症状:

1. 睡眠障碍

抑郁患者最常见的症状是睡眠障碍,表现为入睡困难,有时甚至会出现彻夜难眠的情况;且容易早醒,醒后再难以入睡,睡眠质量较差,容易出现多梦的情况。另外,多数抑郁患者因睡眠问题极度痛苦,情绪极差。

2. 躯体疼痛症状

抑郁患者可能会出现躯体疼痛的症状,主要表现在头、颈、背、四肢及关节等处,严重程度与抑郁状态的严重程度多呈正相关。患者自觉身体被束缚,无法自由活动。

3. 消化系统症状

情绪与胃肠道功能有密切的联系,情绪不佳、精神障碍等可导致一系列胃肠道症状;抑郁患者常见的消化系统症状有食欲下降、恶心、呕吐、腹部胀满、便秘、腹泻、腹痛等。部分患者可能会因食欲下降,逐步进入无法进食的状态,从而导致体重下降。

5. 自主神经系统症状

抑郁患者可能出现头痛、头晕、心悸、胸闷、气短、出汗多、四肢麻木以及感觉异常,如皮肤烧灼感、身上有气四处乱窜等一系列自主神经系统症状。

6. 其他症状

此外,抑郁患者还可能出现无法缓解的疲惫症状,即无论患者睡眠时间多长,始终觉得休息不足;出现免疫力低下的情况,如易感冒等。

以上简单介绍完毕。希望本文能让大家更熟悉焦虑和抑郁的躯体化症状,帮助自己,也帮助他人。