

文／廖桂聲(桃園廖桂聲中醫診所院長)

蔡小姐最近覺得喉嚨好像有東西卡住，吃飯好好的，但喝水或吞口水時會覺得怪怪的；有時喉嚨有痰，要咳又咳不出來，吞又覺得吞不下去，常喜做「吭、喀」聲響。憂慮自己是不是喉嚨內長東西，或是得了絕症。這些症狀就是典型的「梅核氣」—壓力造成身心官能症，也稱「**喉球症**」或「**喉嚨壓力症候群**」。

病人除有咽喉異物感外，檢查時也查不出任何異常，聲帶及喉頭的各部位看起來正常，而且頸部也摸不出任何腫塊，顯然其症狀並非由慢性咽炎、聲帶水腫、喉咽腔充血或頸淋巴結炎所引起，在確定這個診斷之前，必須先排除器質性疾病的可能性。此症的原因，是因焦慮、緊張、壓力、恐懼引起，可能是咽下縮肌之張力亢進所致，造成口水的分泌變得較少及較黏稠，讓患者誤以為喉嚨內有「痰」。

此症較易發生在感冒後，且又以個性較急、容易緊張焦慮的人，或神經質、歇斯底里、躁鬱症以及進入更年期的婦女為好發對象。中醫依患者的徵候施予治療，若為咽喉內有異物感，或如梅核，或如腫物，吞不下、吐不出，甚至感到窒胸難忍，但不礙飲食。患者常精神抑鬱、多慮多疑，並覺胸悶脅脹、心煩鬱怒，此為「肝氣鬱結」的徵候，可以用加味逍遙散加減方治療。另一類咽喉有痰狀異物感，患者常覺喉內痰多，喀吐不出，或有咳嗽、痰白，脘腹脹滿，此乃「脾虛失運」的徵候，可以苓桂朮甘湯、半夏厚朴湯治療。

本症並不影響患者進食，也不危及生命。但由於咽喉中常覺有物梗阻，如鯁在喉、有口難言，令患者憂心忡忡，顧慮重重。建議只要去除憂慮、心情放輕鬆、放慢腳步，生活儘量規律正常、勿熬夜過勞，少食煎炸炒、辛辣食物即可改善。此外，也要避免猛吞口水的習慣，常以鹽巴水漱口，少量多喝溫開水，以維持喉嚨濕潤。（2005/3/20 自由時報）