

不是在打遊戲！感覺自己「壓力山大」？ 這機器握 2 分半就揭曉

發佈日期：108/12/12



▲透過「自律神經檢測儀」可以很清楚的分析壓力來源

ETtoday 新聞雲

記者嚴云岑／台北報導

想知道自己是否壓力山大？只要花 2 分半鐘就能測。衛福部雙和醫院推出「自律神經檢測儀」，透過心率變異分析（HRV）測得自律神經系統的強弱及活性，作為檢視生活中壓力參考，也可綜合數值，計算出自律神經年齡，如果壓力過大，自律神經年齡可能會比實際年齡高出 2 倍以上。

2019 年醫療科技展今（5）日在南港展覽館揭幕，雙和醫院將用於職場考勤管理的自律神經檢測儀搬到現場，更開放民眾體驗，搭配個管師解說數據，現場擠滿排隊人潮。

雙和醫院健康管理中心護理長陳韻如表示，自律神經系統是體內自主控制生理運作的系統，舉凡呼吸、心跳、排泄等，都會受到情緒影響。其中又分為交感神經與副交感神經，前者負責調整身體狀態、面對外界壓力；後者則負責督促身體休息。

陳韻如提到，過去診斷自律神經失調，都只能聽患者主訴，現在導入檢測儀，就有了客觀的標準。由於自律神經不受大腦控制，民眾只要將雙手食指伸進儀器中，靜坐 2 分半鐘，機器就會藉由體內電流電子傳導，分析交感神經與副交感神經比例。

圖形以「太極」顯示，白色代表交感神經，黑色代表副交感神經，若白色佔比太大，就代表過度焦慮、亢奮，黑色佔比太大，就有憂鬱、疲累風險。

陳韻如解釋，交感神經就像油門，副交感神經就項煞車，如果油門一直踩，沒有踩煞車，長期下來就會特別疲勞。雙和醫院目前在各科別皆放置自律神經檢測儀，分析各單位壓力狀況發現，輪三班的護理師、加護病房醫護、小兒科等單位，焦慮指數偏高。不過，若讓員工上下班前各測一次，壓力指數又會有微幅差異。

在檢測完數據後，系統會幫忙算出自律神經年齡。陳韻如分享，她當年懷孕時，自律神經年齡經常測到 80 幾歲，比實際年齡高出 2 倍多，可能是因為擔心寶寶，加上懷孕身體不適，以及體內荷爾蒙變化所致，而生完再檢測，數值即大幅下降，只有遇到寶寶半夜哭鬧不睡覺，隔天再測，自律神經年齡才會「變老」。

自律神經失調可能會導致失眠、頭痛，有些人可能輾轉求診皆找不出原因。陳韻如表示，該項檢測可當成疾病找不出原因的「參考數值」，而男性交感神經通常比女性高一些，可能與個性較具侵略性有關。

原文網址：[不是在打遊戲！感覺自己「壓力山大」？ 這機器握 2 分半就揭曉 | ETtoday 健康雲 | ETtoday 新聞雲](https://health.ettoday.net/news/1594969#ixzz67rTJoWvA) <https://health.ettoday.net/news/1594969#ixzz67rTJoWvA>