

# 青山醫院精神健康教育 《關懷援助·垂手可得》

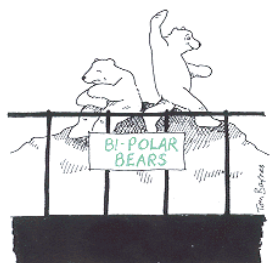
〈原文由英國皇家神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原作是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

## 雙相情感障礙 (躁狂抑鬱症)

### 引言

此單張是為那些想瞭解雙相情感障礙的人士而寫的。(此病症有時被稱為雙極型情緒異常、雙極性病患、雙向情緒病或躁狂抑鬱症等)此單張對於自己、朋友和家人患有雙相情感障礙的人士尤其有幫助。



此單張內容包括：

- 此病症的介紹
- 它能造成的問題
- 應付方法
- 一些可獲得的治療

### 甚麼是雙相情感障礙？

雙相情感障礙以往又稱「躁狂抑鬱症」。就如這舊名字所指出的，患有雙相情感障礙的人會有嚴重的情緒波動。這些波動通常維持數周或數月，而且超過我們多數人所經歷的程度。當中有：

低落或「抑鬱」：感到強烈的抑鬱及絕望

高漲或「躁狂」：感到極度開心

混合情緒，例如：抑鬱情緒，加上躁狂期間的坐立不安及過度活躍。

### 雙相情感障礙常見嗎？

大概每一百人當中，有一個會患上雙相情感障礙。發病的年齡大多在青年時期或之後。此病較少會在四十歲以後才發病。男女患病比例相若。

### 有甚麼類型？

#### 雙相情感障礙一型 (Bipolar I)

- 患者最少有一次高漲或躁狂的時候，這時段維持長過一周。
- 雖然多數患有雙相情感障礙一型的人都會有抑鬱的時段，但是有些患者只會有躁狂的時段。
- 在沒有治療的情況下，躁狂時段通常維持三至六個月，而抑鬱時段則維持較長—約六至十二個月。

#### 雙相情感障礙二型 (Bipolar II)

患者會有一次以上的嚴重抑鬱時期，不過他們只有輕微的躁狂時期。這些稱為「輕中度躁狂病 (Hypomania)」。

## 急速循環 (Rapid Cycling)

十二個月內有四次以上的情緒波動。每十個雙相情感障礙的患者中便有一個受影響，可能發生在一型或二型的患者身上。

## 循環性情緒病 (Cyclothymia)

當中的情緒波動不及在雙相情感障礙中那樣嚴重，不過會維持較長時間。期間也可以發展為雙相情感障礙。

## 雙相情感的成因

發病的成因至今未明，但研究發現：

- 雙相情感障礙在家族中流傳—遺傳比成長環境更加重要
- 似乎是腦部控制情緒的部份出了問題，所以藥物可以有效地控制雙相情感障礙
- 躁狂或抑鬱的狀態可以由生活壓力，或者身體的疾病所引起。

## 病徵和症狀

這取決於你的情緒如何波動。

## 抑鬱

我們間中都有情緒低落的時候。這些經驗可以幫助我們面對問題，找出適當的應付方法。但雙相情感障礙或抑鬱症病人的情緒更加低落，持續更長時間，以至影響他們不能或很難去應付日常生活。如果你變得抑鬱，你會發覺以下的改變：

### 情緒方面

- 持續的情緒低落
- 感到你無故地想哭起來
- 喪失對事物的興趣
- 不能享受事物
- 煩躁及坐立不安

- 失去自信
- 感到自己無用、不足及絕望
- 脾氣比平常更加暴躁
- 有自殺的念頭

### 思想方面

- 不能正面地或滿懷希望地去思考
- 即使是簡單的決定也很難去做
- 難於集中

### 生理方面

- 食欲不振、體重下降
- 難以入睡
- 比平常早醒
- 感到非常疲倦
- 便秘
- 性欲減退

### 行為方面

- 就算是一些日常的事務也難於去開始或完成
- 哭得很多或感到想哭但哭不出來
- 避免與其它人接觸

## 躁狂

病人會變得極度感覺良好、精神和樂觀。這種狀態可能強烈到影響你的思考和判斷力。你可能會相信關於自己一些怪誕的事情，做無益的決定和有一些令人尷尬、有害及甚至是危險的行為。

正如抑鬱狀態一樣，病人開始難以有效地應付日常的工作和事務。躁狂的狀態會影響你的人際關係和工作。你的醫生或會用「輕中度躁狂病(Hypomania)」來形容不是太極端的躁狂狀態。



在躁狂狀態時，你會感到：

### 情緒方面

- 很快樂和興奮
- 假如別人不同意你的樂觀觀點時，你會顯得煩躁
- 感到比平時更重要

### 思想方面

- 滿腦子新奇刺激的主意
- 很快地由一個主意跳到另一個主意
- 聽到其它人聽不到的聲音



### 生理方面

- 精力充沛
- 不能或不願意去睡
- 性欲增強

### 行為方面

- 變得自我吹噓和自大，作出不切實際的計劃
- 活力充沛、過度活躍
- 行為怪异
- 說話很快，其它人很難明白你的說話內容
- 作出輕率的決定，可能引致災難性的後果
- 胡亂花費
- 和別人過份熟略或魯莽地批評別人
- 自製力普遍地降低了

如果你第一次經歷躁狂狀態，你可能並不會發現自己有問題，通常是朋友、家人或同事首先發現。如果有人嘗試指出你的問題，你可能會感到被冒犯了。你漸漸脫離現實，包括日常的事務及別人的感受。

### 思覺失調病徵

如果躁狂或抑鬱的狀態變得很嚴重時，你可能會有些思覺失調的病徵：

- 在躁狂的狀態下—你會對自己有些自我吹噓和自大的信念，你可能會覺得自己有很重要的任務或具有特殊力量和能力。
- 在抑鬱狀態下—你會很內疚，你覺得自己比任何人都更差，或覺得自己並不存在。

除了這些不尋常的信念之外，你可能會有些幻覺。你可能在沒有任何東西（或任何人）在那裏可以用作解釋的情況下，你聽到、嗅到、感到或見到一些東西。

### 兩種狀態之間

以往的想法以為如果你有雙相情感障礙，你會在情緒波動之間有回復到正常的時候，但現在我們知道這情況不適用於很多有雙相情感障礙的人。就算你好像有好轉，你可能會繼續感到輕微的抑鬱病徵和思考問題。

### 治療

你可以做一些事（詳列于下面的部份）去控制情緒波動，以致不會變成躁狂或抑鬱的狀態。不過，你通常也需要服藥：

- 令你的情緒穩定
- 治療躁狂或抑鬱狀態

### 穩定情緒的藥物

有很多種情緒穩定劑，當中很多都可用作治療癲癇症。但是鋰劑（Lithium）（是一種天然產生的物質）是最先發現的有效情緒穩定劑。

## 鋰劑

鋰劑已用作情緒穩定劑五十年之久，不過，我們還不清楚它是如何發揮效用的，它可用來治療躁狂和抑鬱的狀態。

鋰劑必須由精神科醫生開始處方。當中的難度是要令體內的鋰劑水平適中—太少便沒有效用，太多便會有毒。因此，在最初數周，你需要接受定期的血液測試，以確保你有適中的劑量。劑量穩定之後，你的家庭醫生便可處方鋰劑給你和安排定期血液測試。

在你血液中的鋰劑份量會受到你體內水份的多少所影響。如果你缺水，鋰劑水平會上升，你會較容易有副作用或甚至中毒。因此，以下各點是重要的：

- 飲足夠的水—一天氣熱或活動時，需要飲更多。
- 小心茶和咖啡—它們會增加尿液內的水份。

鋰劑需要三個月或以上的時間才能適當地發揮作用。因此，即使在這段期間你的情緒繼續波動，你也最好繼續服藥。

## 鋰劑的副作用

開始服用的數星期，病人會感到煩躁和不安，但慢慢便會改善。副作用包括有：

- 口幹
- 頻尿
- 體重增加

較少出現的副作用：

- 視力模糊
- 肌肉輕微乏力
- 偶然會有腹瀉
- 輕微手震
- 身體微微不適

這些情況通常在減低鋰劑的份量後會有改善。

若然你血液內的鋰劑過高，你會：

- 非常口幹
- 嚴重肚瀉或嘔吐
- 明顯手震／脚震
- 肌肉抽搐
- 思想模糊

假如病人有以上的情況，便要立刻聯絡醫生。

## 驗血

服用鋰劑的初期，你要每隔數星期便抽血檢驗，確保血液內的鋰劑濃度適中。服用鋰劑期間，你都要驗血，但最初數個月後，驗血的次數會較疏。

長期服用鋰劑可能會影響腎臟和甲狀腺。隔數個月驗血一次可以確保你的甲狀腺和腎臟運作正常。如果有問題出現，你便需要停服鋰劑，考慮其它藥物。

## 照顧自己

- 要有均衡的飲食
- 要喝足夠不帶糖的飲料，這樣可以確保攝取足夠的水分和電解質
- 要定時飲食，以維持體內水份平衡
- 避免喝過多的茶、咖啡和可樂，這些飲料都含有咖啡因，令小便增加，失去大量電解質，增加血液內的鋰劑

## 其它情緒穩定劑

雖然鋰劑可能是最有效的情緒穩定劑，但是你也可與你的精神科醫生討論其它藥物。

- 一種名叫 Sodium Valproate 的抗抽筋藥物，可能同樣有效，

但目前我們尚未有足够的證據去肯定這一點。這種藥不應處方給介乎懷孕年齡的婦女。

- 非典型抗精神病藥（例如：Olanzapine）也可用作情緒穩定劑。
- Carbamazepine 和 Lamotrigine 也對一部份病人有效。

### 甚麼是對我最好的治療？

你可與你的精神科醫生討論一下。不過，以下是一些普遍性的原則：

- 鋰劑、Sodium Valproate 及 Olanzapine 通常建議作為長期服用的藥物
- 如果你有較快和較頻密的情緒波動，你可考慮 Carbamazepine
- 患上雙相情感障礙二型(Bipolar II)的人可考慮 Lamotrigine
- 有時可能需要服用多過一種的藥物

這多數取決于你對於某一種藥物的反應如何。適合這一個人的藥物未必適合另一個人，不過，先嘗試一些有較多證據支持的藥物是合理的做法。

### 如果不服藥，情況會怎樣？

鋰劑可減少三至四成的復發現象，不過如果你有越多次的躁狂時段，你便越有可能再有躁狂的狀態

以往患躁狂狀態的次數	未來一年再有躁狂狀態的機會	
	不服食鋰劑	服食鋰劑
1-2 人	10% (10 人中有 1 人)	6-7% (100 人中有 6-7 人)
3-4 人	20% (5 人中有 1 人)	12% (100 人中有 12 人)
5+	40% (10 人中有 4 人)	26% (100 人中有 26 人)

當你年紀漸長，你再有躁狂狀態的風險維持一樣。就算你已好轉一段長時間，你仍然有再患躁狂的風險。

### 何時去開始用情緒穩定劑？

當你只是患過一次躁狂，很難估計你有多大的機會再次患上。在這階段，你可能不想開始服藥。除非你那次躁狂時段很嚴重而且具破壞性。

如果你有第二次躁狂時段，你有百分之八十的機會再患躁狂。這時，多數的精神科醫生都會建議服用情緒穩定劑。

### 需要連續服用情緒穩定劑多久？

一次雙相情緒障礙後至少服用兩年，如遇以下情況，需要服用五年：

- 以往有頻密的復發
- 有思覺失調的時段
- 濫用藥物或酒精
- 在家中或工作場所中有持續的壓力

如果你持續地有情緒波動，你可能需要長一些時間繼續服藥。更多有關情緒穩定劑的資料，可參考另一單張，其名稱是「醫治狂躁症的藥物」。

### 心理治療

在躁狂時段或抑鬱時段之間，心理治療可能有用。治療應為期六至九個月，包括約十六次每次一小時的面見。

心理治療應包括：

- 心理教育—瞭解雙相情緒障礙多一些

- 情緒監察—幫助你去留意自己何時情緒波動
- 處理情緒的策略—協助你防止情緒波動演變成完全的躁狂或抑鬱狀態
- 協助你去發展一般性處理問題的技巧
- 針對抑鬱症的認知行為治療

(需要更多有關認知行為治療的資料，可參考「認知行為治療」單張。)

## 懷孕

你需要與你的精神科醫生討論你的懷孕計劃，你們可以一起去安排在懷孕期間和嬰兒出世後的最初數個月內如何去處理你的情緒。

如果你現正懷孕，最好與你的精神科醫生討論是否停用鋰劑。雖然在懷孕期間服用鋰劑較服用其它情緒穩定劑安全，但你們需要比較對嬰兒造成的風險和你變得抑鬱或躁狂的風險。在最初懷孕的三個月，對嬰兒做成的風險最大。懷孕第二十六周後使用鋰劑是安全的。不過，如果你服用鋰劑，你不應用母乳喂哺你的嬰兒。懷孕期間，產科醫生、助產士、家庭醫生、精神科醫生和社康護士需要彼此保持聯絡。

## 治療躁狂或抑鬱狀態

### 抑鬱狀態

- 如患上中度至嚴重抑鬱病，醫生可能會建議你服用「選擇性血清素再吸收抑制劑」(SSRI, Selective Serotonin Re-uptake inhibitor)。
- 如患者正服用鋰劑(Lithium)或 Sodium Valporate，再加上非典型抗精神病藥(Quetiapine)可能有幫助。

- 如果你最近曾有躁狂狀態或你有急速循環障礙 (Rapid-cycling Disorder)，抗抑鬱藥可能引致你有情緒波動。較安全的做法是增加情緒穩定劑份量而不服抗抑鬱藥。
- 抗抑鬱藥需時二至六周才可改善你的情緒，但睡眠和胃口通常首先得到改善。抑鬱情況改善後，你仍需繼續服抗抑鬱藥最少八周，之後藥份可慢慢減少。
- 就算你已感到好轉，較安全的做法是依照你的家庭醫生或精神科醫生的建議，繼續服藥。如果你太早停藥，你會較容易再次變得抑鬱。如果你突然停藥，你可能會脫癮的症狀。
- 如果你有重複的抑鬱時段，但從未在服用抗抑鬱藥時變得躁狂，你可繼續服用情緒穩定劑和抗抑鬱藥去防止再患上抑鬱。
- 如果你曾有躁狂狀態，你不應長時間服用抗抑鬱藥。

## 躁狂及混合的抑鬱時段

在這情況下，應該停用所有抗抑鬱藥。可以獨立或同時使用情緒穩定劑或抗精神病藥。例如：Lithium, Sodium Valporate, Olanzapine, Quetiapine, Risperidone

開始治療後，症狀通常在數天內得到改善，但通常需要數周才可完全康復。如果你想在服用這類藥物期間駕車，你必須詢問你的家庭醫生。

## 停止情緒波動—自助

### 自我監察

學習如何去辨別情緒波動并開始失控的徵兆，從而及早求助。這樣你便可避免轉為完全的抑鬱或躁狂狀態，而需要入院。每天寫情緒日記，可以有助你去辨別在日常生活中哪些事物對你有幫助或沒有幫助。

### 知識

嘗試儘量去瞭解你所患的病及有甚麼可獲得的協助。在這單張的英文版的末端有一些英文的參考資料。

### 壓力

嘗試避免特別令你感到壓力的情況，這些情況可能會引發躁狂或抑鬱狀態。由於我們不可能避開所有壓力，學習應付的方法會對你有幫助。你可聽著 CD 或 DVD 來做鬆弛練習，參加鬆弛技巧小組或尋求臨床心理學家的意見。

### 關係

你的抑鬱或躁狂可以對你的朋友及家人造成很大壓力。在躁狂抑鬱時段後，你可能需要去重建這些關係。

如果你至少有一個可以信賴的人，這會是有幫助的。當你情況良好時，可嘗試向一些對你重要的人解釋這個病。他們需要知道你發生了甚麼事和他們可以為你做甚麼。

### 活動

嘗試去平衡你的生活：工作、消遣及與家人朋友的關係。如果你太忙碌，你可能會引致躁狂的狀態。

確保你有足夠時間去放鬆和減壓。如果你正失業，可考慮上一個課程或做一些與精神病無關的義務工作。

### 運動

每周三次，每次約二十分鐘適量劇烈的運動，可以改善情緒。

### 樂趣

確保你定期做一些你享受和帶給你生命意義的事情。

### 繼續服藥

你可能在你的醫生覺得安全之前已想停止服藥。不幸地，這樣做常常引致另一次情緒波動。當你好轉時，可與你的醫生及家人商量。

### 你有權參與決定你的治療方式

如果你曾入院治療雙相情感障礙，你或想與你的醫生和家人一起寫一張「事前指引」去表明你想在你再次發病時得到怎樣的治療。

### 我對我的家庭醫生可以有甚麼期望？（只適用於英格蘭或韋爾斯地區）

如果你正在服用鋰劑，你可期望你的家庭醫生給予你

- 每年一次血壓及普通健康檢查（包括驗血糖和血脂）
- 每三至六個月檢查鋰劑水平一次
- 至少每十五個月作一次甲狀腺及腎功能的血液測試。

### 給家人及朋友的建議

躁狂和抑鬱可以令病者的家人及朋友感到困擾及筋疲力竭。

### 處理不同情緒狀態

#### 抑鬱

面對著抑鬱的病人，往往不知道應說甚麼，因為病人會負面地去理解事情和不能告訴你他們的意願。病人往往會避開別人，容易煩躁。這個時候，他們更加需要你的支持和鼓勵。他們可能會過度憂慮，不願意或不能接納你的建議，所以你要耐心去明白他們。

## 躁狂

躁狂狀態病發初期，病人會情緒高漲、精力充沛和非常外向。病人渴望受人注目，喜愛成為舞會及激烈討論中的靈魂人物。這些情況引起的刺激會令病人的情緒更高漲。作為病者的家人或朋友，應該勸告他遠離這些場合，可以的話，建議他尋求醫生的協助，為病人尋找有關此病症及自助的資料。

實際的協助也很重要和值得欣賞。確保你的親戚朋友可以適當地照顧自己。

## 幫助你所愛的人保持良好狀態

在不同的情緒狀態之間，嘗試瞭解多一些雙相情感障礙，陪伴你的家人朋友去會見醫生或精神科醫生也會有幫助。

## 照顧好你自己

給予你自己時間和空間去重新得到精力。確保你有時間放在自己身上或和那些可以給予你所需要的支持的好朋友一起。如果你的家人或朋友需要入院，和其它人分擔去探望他。當你不是太疲倦時，你才可以更好地支持你的家人或朋友。

## 處理緊急情況

在嚴重的躁狂狀態下，患者可能變得凶惡、多疑、語言上或行為上容易激動。

在嚴重的抑鬱狀態下，患者可能開始想去自殺。

如果你發現他們：

- 不飲不食，嚴重地忽略了自己
- 做出令自己或別人有危險的行為
- 談及傷害或殺死自己

你需要立刻尋求醫療的協助。

保留一位你可信賴的專業人士的姓名（及電話號碼）以應付任何這類的緊急情況。有時他們可能需要入院一段短時間。



## 照顧子女

如果你變得躁狂或抑鬱，你可能暫時不能適當地照顧你的子女。你的伴侶或其它家庭成員需要在你的情況不佳時安排去照顧你的子女。當你的情況良好時，預先做有關這方面的計劃會有幫助。

當你情況不好時，你可能會發現你的孩子感到緊張和困惑。如果他們不能用言語去表達他們的困擾，兩三歲的小孩可能會變得過份依賴，或難于管教。較大的兒童會用其它方式來表達。

如果在兒童身旁的大人可以敏感和明瞭他們，對他們的困難作出冷靜、一致和支持的反應，對兒童會有幫助。大人可協助他們明白為甚麼他們的父母會有不同行為。對於他們的問題，你需要冷靜地提供和事實相符而他們又能夠明白的答案。如果他們可以保持他們日常的生活程序，他們會感到好一些。

## 向孩子解釋雙相情感障礙

較年長的孩子可能會擔心他們引致了這病症，這是他們的錯。你需要向他們保證他們不應受到責備，不過同時告訴他們可以怎樣去幫忙。當一個較年長的孩子負起去照顧患者的責任時，他需要得到相關的知識和實際的協助。

更多有關協助孩子去處理父母患病的資料，可參考："Parental Mental Illness-the problems for children "單張（詳細資料可參考英國皇家精神科學院的網站 [www.rcpsych.ac.uk](http://www.rcpsych.ac.uk)）

## 參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：  
<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/mentalhealthproblems/bipolarmanicdepression/bipolaridorder.aspx>

## 有用地址或電話

### 《譯者注：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱綫： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱綫： 28330111

香港精神健康家屬協會：  
九龍中央郵箱 72368 號〔傳真：27604407〕

原作：英國皇家精神科學院  
翻譯者：青山醫院精神健康學院  
出版人：青山醫院精神健康學院  
地址：新界屯門青松觀路十五號  
電話：24567111  
傳真：24559330  
網址：  
[www.ha.org.hk/cph](http://www.ha.org.hk/cph)  
[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)



青山醫院 2011（第四版－修訂）

©本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式  
（包括電子、機械、影印或紀錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐助贊助，請你捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，  
捐款途徑請瀏覽 [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)