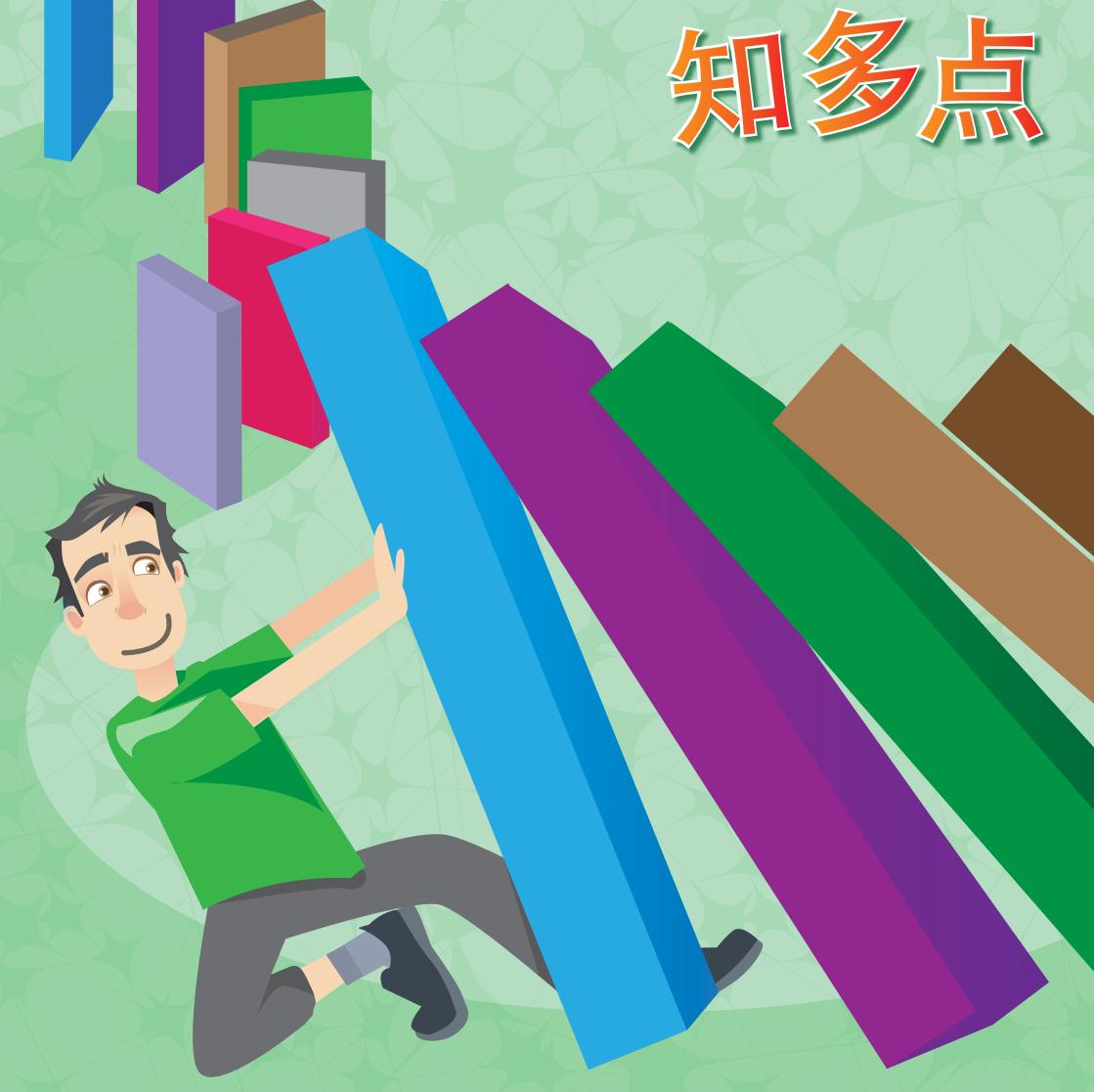


预防精神病复发 知多点



前言

我们患病时，总希望能够尽快康复，不再受病魔折磨。但康复后，又是否真的是一劳永逸，可以永远跟药物说再见呢？

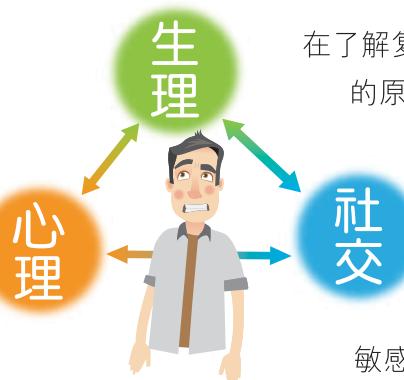
或许大家都有听过某些生理上的疾病，在康复后都有机会复发，例如癌症；亦有些疾病需要靠长期服用药物来控制病情，例如糖尿病、高血压等。「复发」这回事在精神病中亦同样常见，例如抑郁症、躁郁症、思觉失调、焦虑症等。

听到这里，有些病人可能已经感到心灰意冷：「好返之后又会复发，咁即系我一世都好唔返啦！」又有些病人会拒绝接受复发的可能：「我而家都无晒病徵，唔使再食药啦！其他人会复发，但我唔会！」

其实，精神病复发与否，并不像买六合彩般只看运气。我们只要了解复发的成因，并且紧记处理复发的小贴士，即使真的出现复发的情况时，也能轻松面对；知己知彼，自然能百战百胜！



为甚么康复后还会复发？

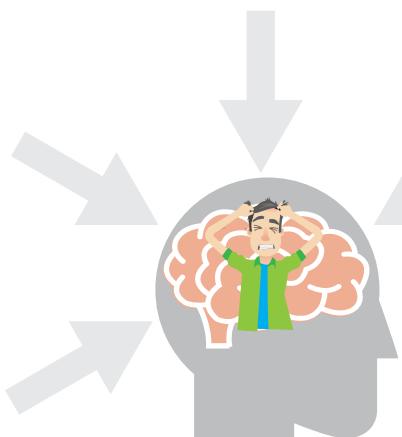


在了解复发前，我们首先要简单认识精神病发病的原理。

跟许多身体上的疾病不同，精神病不只是基于生理上的病因而形成，而是由「生理—心理—社交」多角度因素互相影响而导致的。大脑是个既复杂又敏感的器官，它会随着外在环境的刺激而不断改变和调整，释放出不同类别和份量的化学物质。假若一个人的脑部先天比较脆弱，又或是所面对外在环境的压力太大，脑部释放的传递物质便有可能出现失衡，继而诱发不同的精神病病徵，对大脑功能造成损害。

透过药物治疗，我们能够纠正脑内传递物质失衡的情况，从而使病徵减退。对病人来说，病徵消失理应等于康复。但别忘记，我们的大脑在康复后依然要继续面对外在环境的压力。脑部先天的脆弱性是无法逆转的，加上因曾患精神病而受损的脑部功能亦难以在短时间内完全修复，

因此一旦再次遇上压力，又缺乏药物或心理治疗的辅助时，脆弱的脑部便有可能再次出现失调，导致精神病复发。



复发会带来甚么影响？

复发除了令病人再次受病徵困扰外，亦会带来一连串隐藏性的后果，首当其冲的必定是脑部。

其实，每一次病发都会对脑部造成一定的损害，病发次数越多，脑部就会变得越脆弱、受压性越低，因此复发的机会便会越高。同时，复发次数越多，脑部对药物的反应亦有机会变得不如从前，所以有可能要利用更高剂量的药物才能稳定病情，甚至造成所谓的「抗药性」病情（Treatment Resistance）。



另外，有研究发现，精神病患者在脑部认知功能上会较一般人逊色。这情况在患有重性精神病的病人身上特别明显，例如思觉失调的患者。认知功能对我们日常处理工作和生活上的大小事都担当重要的角色，而每次复发对脑部认知功能的损害，都会令病人的工作能力下降。这有可能使病人只能胜任要求较低的工作，甚至失去工作，导致其收入减少，难以维持生计。



除此之外，假如因复发的病情严重而需要入院，除了对病人自身的生活有很大影响外，对他们的家人或亲友亦会带来一定程度的压力。

复发的成因是甚么？

● 抗拒持续服药

复发的成因有很多，其中一大因素就是抗拒接受以巩固康复进度为本的药物治疗。不少精神病患者认为药物只是用来消除病徵，误以为当病徵消失就可以停药。其实，持续的药物治疗能在病徵减退后仍能继续保护病人脆弱的脑部，从而减少复发的机会。

以抑郁症为例，有研究显示病人在康复后持续服用抗抑郁药，能有效把复发的风险减低一半；亦有研究发现，患有思觉失调的病人如果持续地接受药物治疗，只有26%的患者会在六至十二个月内复发；相反，没有持续服药的病人的复发率却高达61%。

● 承受大量精神压力

如前文所述，精神病的其中一个成因，是由于外在环境的压力过大，令脑部过分受压，导致传递物质失衡。每个人的压力来源都各有不同，可以是与经济、工作、家庭、感情等方面有关的。病人若在康复后再次遇上这些压力，便有可能出现复发。

对不少精神病康复者而言，因患病而导致与原来的生活出现落差、要在康复后重投原来的轨道是一件不容易的事；加上身边亲友和社会上的歧视和偏见，也会增加病人所承受的压力，令复发的机会增加。



● 吸食毒品



研究显示，吸食某些毒品（例如大麻）有机会引发思觉失调。另外，亦有一些兴奋剂类的毒品（例如冰毒）会导致大脑的化学物质出现紊乱，继而产生幻觉、妄想等病徵。

● 来自家人的极端情绪表露

对病人来说，在治疗的路上能够得到家人的支持，当然对病情及病人自身有正面的帮助。但假如家人的情绪表露行为过于极端（High Expressed Emotion），包括对病人过分苛刻和挑剔、以过分敌对的态度对待病人，又或是过分介入及干涉病人生活上的细节，不但难以协助病人康复，更会为病人增添精神压力。有研究证实，家人过于极端的情绪表露行为是思觉失调病人复发的重要原因之一。



如何预防复发？

要有效预防复发，我们应紧记以下的小贴士：

● 持续接受巩固康复的药物治疗

现时已有不少研究证实精神病患者于康复后持续服用药物，能有效预防精神病复发。除了口服药物外，针剂药物亦可用作治疗部分精神病（例如思觉失调），可以每隔四星期，甚至十二星期才打一次针，免除要提醒自己每天服药的烦恼。

当然，如果在服药上有任何疑问，例如用量或者副作用，病人应跟医生坦诚沟通，以作适当的调整。



● 学习处理压力

每个人总有面对困难的时候。面对压力时，病人可多了解及运用自己的长处，并且跟身边的人开心见诚地分享你的忧虑和压力，适当调整对自己的要求和期望，明白任何问题都总有办法解决的。

此外，平日作适量运动、尝试参与活动以建立自己兴趣及专长，都对舒缓压力有一定帮助。



● 向毒品说「不」

吸食毒品绝非舒缓压力的办法，更有机会令精神病复发。假如染上了毒瘾，应向医护人员或社工寻求协助，以便转介至不同的戒毒服务，以避免因吸食毒品而导致精神病复发。

● 采取「家庭介入措施」

医学研究已确立「家庭介入措施」是其中一项有效的治疗方法。在治疗进行期间，治疗师会帮助病人及其家人分析他们面对的各种问题，找出解决方案，亦会为家人提供有关该疾病的正确资讯。透过鼓励家人之间的尊重和促进沟通，藉此减少家人对病人的责怪和病人的自责情绪，对预防精神病复发有很大帮助。



复发有什么徵兆？

每种精神病于复发时都有不同的病徵。但一般来说，常见的早期复发徵兆包括睡眠质素变差、情绪不稳、精神恍惚。病人自己可能会感到较以往难于思考及集中精神；身边的家人亦可能留意到病人在自理、社交及工作上的表现有所下滑。假如以上的情况持续，都应该及早覆诊，让医护人员作进一步的评估，以得到及时及适切的治疗。

睡眠质素变差



精神恍惚



情绪不稳



复发并不可怕——如何处理复发？

很多病人在病愈后都努力维持自己逐渐改善的精神健康状况，希望防止复发；但有时还是事与愿违，再次复发。

患者及其家人平日应多留意病人发病时的病徵，当面对精神病复发时，便可以在复发初期安排提早覆诊，让医生尽早提供适当的治疗，以稳定病情。

只要病人，家属、医护人员齐心合作，即使出现复发的情况，病人也能在各方的陪伴下再次走上康复大道，「就算复发又有乜好怕喎？」



社区支援热线

社区求助	医院管理局精神健康专线 社会福利署24小时热线	2466 7350 2343 2255
------	----------------------------	------------------------

精神健康谘询 及支援	利民会24小时「即时通」热线	3512 2626
---------------	----------------	-----------

家庭危机	明爱向晴轩24小时危机热线	18288
------	---------------	-------

严重情绪困扰	生命热线 香港撒玛利亚防止自杀会	2382 0000 2389 2222
--------	---------------------	------------------------

物质滥用	明爱容圃中心 基督教香港信义会天朗中心	2453 7030 2446 9226
------	------------------------	------------------------

青少年热线	关心一线 协青社	2777 8899 9088 1023
-------	-------------	------------------------

行为成瘾	戒赌热线 明爱展晴中心 东华三院心瑜轩	1834 633 2499 7828 2827 1000
------	---------------------------	------------------------------------

债务问题	明爱向晴轩债务及理财专线	3161 2929
------	--------------	-----------



作者：赵颖欣医生
刘育成医生

出版：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路15号

电话：2456 7111

传真：2455 9330

网址：www.imh.org.hk



青山医院（第一版）

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览
www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简体中文版本，请浏览青山医院精神健康学院网页
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西医院联网 病人启力基金赞助