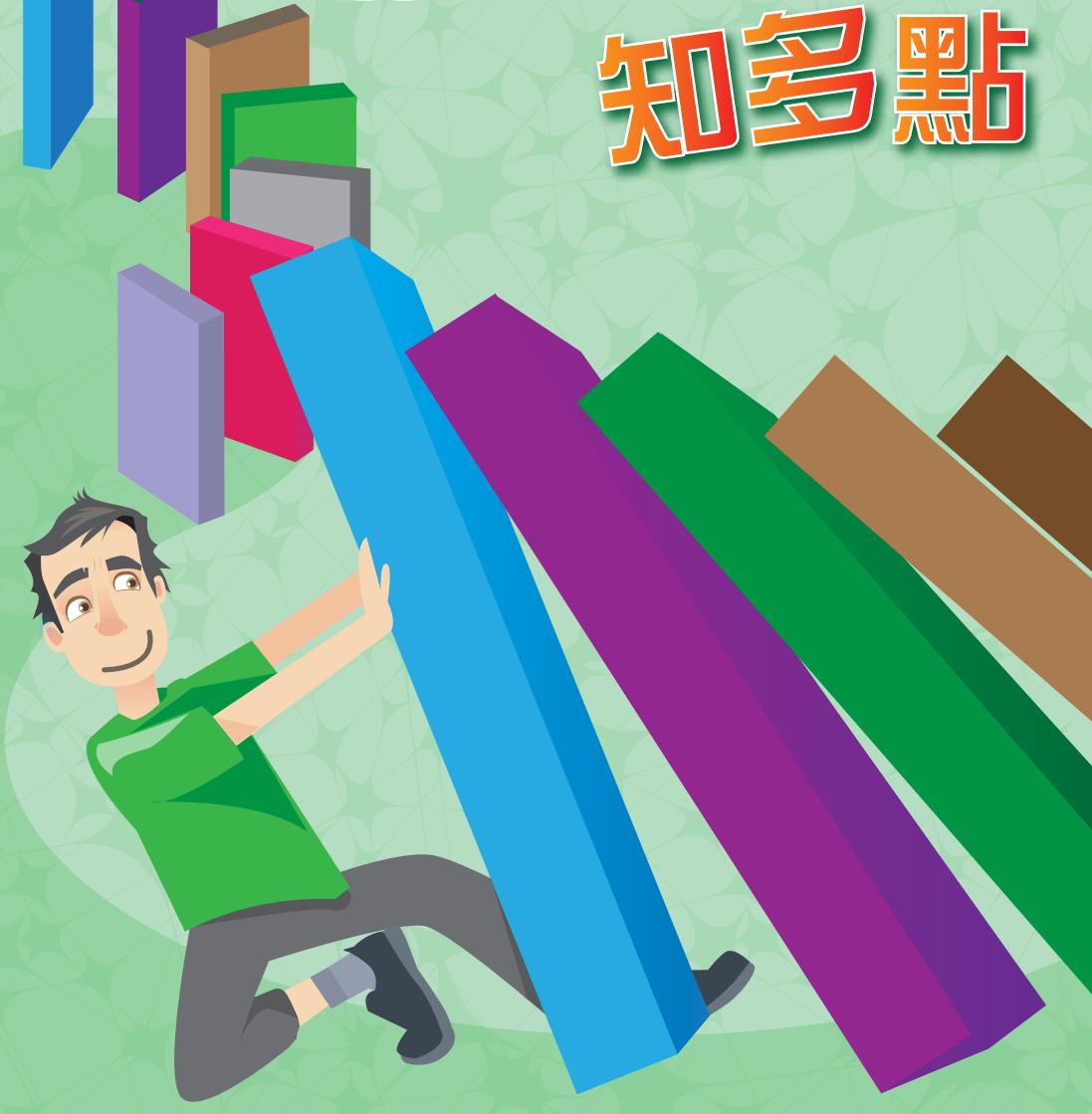


預防精神病復發

知多點



前言

我們患病時，總希望能夠盡快康復，不再受病魔折磨。但康復後，又是否真的一勞永逸，可以永遠跟藥物說再見呢？

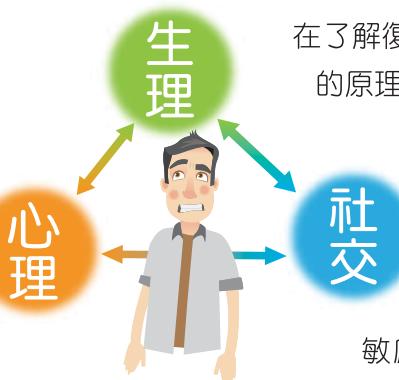
或許大家都有聽過某些生理上的疾病，在康復後都有機會復發，例如癌症；亦有些疾病需要靠長期服用藥物來控制病情，例如糖尿病、高血壓等。「復發」這回事在精神病中亦同樣常見，例如抑鬱症、躁鬱症、思覺失調、焦慮症等。

聽到這裏，有些病人可能已經感到心灰意冷：「好返之後又會復發，咁即係我一世都好唔返啦！」又有些病人會拒絕接受復發的可能：「我而家都無晒病徵，唔使再食藥啦！其他人會復發，但我唔會！」

其實，精神病復發與否，並不像買六合彩般只看運氣。我們只要了解復發的成因，並且繫記處理復發的小貼士，即使真的出現復發的情況時，也能輕鬆面對；知己知彼，自然能百戰百勝！



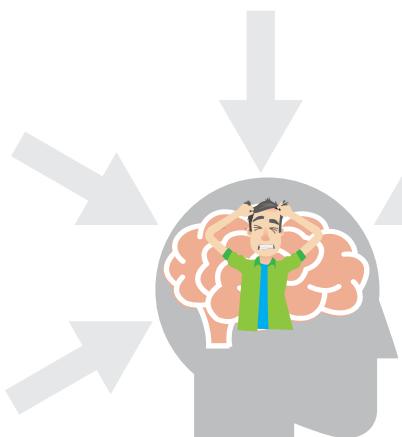
為什麼康復後還會復發？



在了解復發前，我們首先要簡單認識精神病發病的原理。

跟許多身體上的疾病不同，精神病不只是基於生理上的病因而形成，而是由「生理－心理－社交」多角度因素互相影響而導致的。大腦是個既複雜又敏感的器官，它會隨著外在環境的刺激而不斷改變和調整，釋放出不同類別和份量的化學物質。假若一個人的腦部先天比較脆弱，又或是所面對外在環境的壓力太大，腦部釋放的傳遞物質便有可能出現失衡，繼而誘發不同的精神病病徵，對大腦功能造成損害。

透過藥物治療，我們能夠糾正腦內傳遞物質失衡的情況，從而使病徵減退。對病人來說，病徵消失理應等於康復。但別忘記，我們的大腦在康復後依然要繼續面對外在環境的壓力。腦部先天的脆弱性是無法逆轉的，加上因曾患精神病而受損的腦部功能亦難以在短時間內完全修復，因此一旦再次遇上壓力，又缺乏藥物或心理治療的輔助時，脆弱的腦部便有可能再次出現失調，導致精神病復發。



復發會帶來甚麼影響？

復發除了令病人再次受病徵困擾外，亦會帶來一連串隱藏性的後果，首當其衝的必定是腦部。

其實，每一次病發都會對腦部造成一定的損害，病發次數越多，腦部就會變得越脆弱、受壓力性越低，因此復發的機會便會越高。同時，復發次數越多，腦部對藥物的反應亦有機會變得不如從前，所以有可能要利用更高劑量的藥物才能穩定病情，甚至造成所謂的「抗藥性」病情（Treatment Resistance）。



另外，有研究發現，精神病患者在腦部認知功能上會較一般人遜色。這情況在患有重性精神病的病人身上特別明顯，例如思覺失調的患者。認知功能對我們日常處理工作和生活上的大小事都擔當重要的角色，而每次復發對腦部認知功能的損害，都會令病人的工作能力下降。這有可能使病人只能勝任要求較低的工作，甚至失去工作，導致其收入減少，難以維持生計。

除此之外，假如因復發的病情嚴重而需要入院，除了對病人自身的生活有很大影響外，對他們的家人或親友亦會帶來一定程度的壓力。



復發的成因是甚麼？

● 抗拒持續服藥

復發的成因有很多，其中一大因素就是抗拒接受以鞏固康復進度為本的藥物治療。不少精神病患者認為藥物只是用來消除病徵，誤以為當病徵消失就可以停藥。其實，持續的藥物治療能在病徵減退後仍能繼續保護病人脆弱的腦部，從而減少復發的機會。

以抑鬱症為例，有研究顯示病人在康復後持續服用抗抑鬱藥，能有效把復發的風險減低一半；亦有研究發現，患有思覺失調的病人如果持續地接受藥物治療，只有26%的患者會在六至十二個月內復發；相反，沒有持續服藥的病人的復發率卻高達61%。

● 承受大量精神壓力

如前文所述，精神病的其中一個成因，是由於外在環境的壓力過大，令腦部過分受壓，導致傳遞物質失衡。每個人的壓力來源都各有不同，可以是與經濟、工作、家庭、感情等方面有關的。病人若在康復後再次遇上這些壓力，便有可能出現復發。

對不少精神病康復者而言，因患病而導致與原來的生活出現落差、要在康復後重投原來的軌道是一件不容易的事；加上身邊親友和社會上的歧視和偏見，也會增加病人所承受的壓力，令復發的機會增加。



● 吸食毒品



研究顯示，吸食某些毒品（例如大麻）有機會引發思覺失調。另外，亦有一些興奮劑類的毒品（例如冰毒）會導致大腦的化學物質出現紊亂，繼而產生幻覺、妄想等病徵。

● 來自家人的極端情緒表露

對病人來說，在治療的路上能夠得到家人的支持，當然對病情及病人自身有正面的幫助。但假如家人的情緒表露行為過於極端（High Expressed Emotion），包括對病人過分苛刻和挑剔、以過分敵對的態度對待病人，又或是過分介入及干涉病人生活上的細節，不但難以協助病人康復，更會為病人增添精神壓力。有研究證實，家人過於極端的情緒表露行為是思覺失調病人復發的重要原因之一。



如何預防復發？

要有效預防復發，我們應緊記以下的小貼士：

- **持續接受鞏固康復的藥物治療**

現時已有不少研究證實精神病患者於康復後持續服用藥物，能有效預防精神病復發。除了口服藥物外，針劑藥物亦可用作治療部分精神病（例如思覺失調），可以每隔四星期，甚至十二星期才打一次針，免除要提醒自己每天服藥的煩惱。

當然，如果在服藥上有任何疑問，例如用量或者副作用，病人應跟醫生坦誠溝通，以作適當的調整。



● 學習處理壓力

每個人總有面對困難的時候。面對壓力時，病人可多了解及運用自己的長處，並且跟身邊的人開心誠實地分享你的憂慮和壓力，適當調整對自己的要求和期望，明白任何問題都總有辦法解決的。

此外，平日作適量運動、嘗試參與活動以建立自己興趣及專長，都對舒緩壓力有一定幫助。



● 向毒品說「不」

吸食毒品絕非舒緩壓力的辦法，更有機會令精神病復發。假如染上了毒癮，應向醫護人員或社工尋求協助，以便轉介至不同的戒毒服務，以避免因吸食毒品而導致精神病復發。

● 採取「家庭介入措施」

醫學研究已確立「家庭介入措施」是其中一項有效的治療方法。在治療進行期間，治療師會幫助病人及其家人分析他們面對的各種問題，找出解決方案，亦會為家人提供有關該疾病的正確資訊。透過鼓勵家人之間的尊重和促進溝通，藉此減少家人對病人的責怪和病人的自責情緒，對預防精神病復發有很大幫助。



復發有甚麼徵兆？

每種精神病於復發時都有不同的病徵。但一般來說，常見的早期復發徵兆包括睡眠質素變差、情緒不穩、精神恍惚。病人自己可能會感到較以往難於思考及集中精神；身邊的家人亦可能留意到病人在自理、社交及工作上的表現有所下滑。假如以上的情況持續，都應該及早覆診，讓醫護人員作進一步的評估，以得到及時及適切的治療。

睡眠質素變差



精神恍惚



情緒不穩



復發並不可怕——如何處理復發？

很多病人在病癒後都努力維持自己逐漸改善的精神健康狀況，希望防止復發；但有時還是事與願違，再次復發。

患者及其家人平日應多留意病人發病時的病徵，當面對精神病復發時，便可以在復發初期安排提早覆診，讓醫生儘早提供適當的治療，以穩定病情。

只要病人，家屬、醫護人員齊心合作，即使出現復發的情況，病人也能在各方的陪伴下再次走上康復大道，「就算復發又有乜好怕喎？」



社區支援熱線

社區求助	醫院管理局精神健康專線 社會福利署24小時熱線	2466 7350 2343 2255
精神健康諮詢及支援	利民會24小時「即時通」熱線	3512 2626
家庭危機	明愛向晴軒24小時危機熱線	18288
嚴重情緒困擾	生命熱線 香港撒瑪利亞防止自殺會	2382 0000 2389 2222
物質濫用	明愛容圃中心 基督教香港信義會天朗中心	2453 7030 2446 9226
青少年熱線	關心一線 協青社	2777 8899 9088 1023
行為成癮	戒賭熱線 明愛展晴中心 東華三院心瑜軒	1834 633 2499 7828 2827 1000
債務問題	明愛向晴軒債務及理財專線	3161 2929



作者：趙穎欣醫生
劉育成醫生

出版：青山醫院精神健康學院

地址：新界屯門青松觀路15號

電話：2456 7111

傳真：2455 9330

網址：www.imh.org.hk



青山醫院（第一版）

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

歡迎各界熱心人士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。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助