

不郁不躁



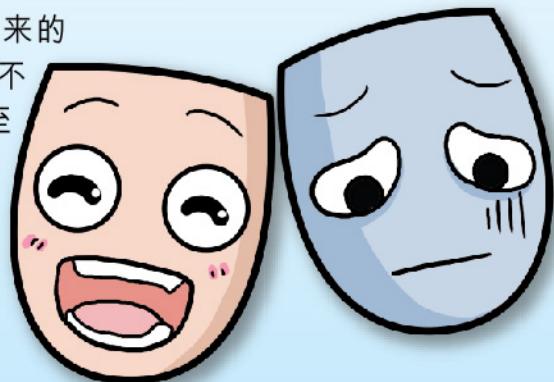
狂躁抑郁症（又称为「双相情绪病」）属于重性精神病的一种。患者病发时，情绪会变得过度高涨或低落，这种情绪剧变，大大影响其思想及行为，严重干扰正常生活。现有的治疗方法，可以有效地控制狂躁抑郁症的病徵。患者在首次病发后，会有复发的风险，要预防复发，患者必须按医生吩咐定时服药，并学习如何排解生活中的各种压力。

甚么
是

狂躁抑郁症？

近年我们时常听到「躁郁症」一词，其实它的全名是「狂躁抑郁症」，属情绪病的一种。患者每次病发时，情绪会变得极端高涨或极端低落。极端情绪使患者的思想和行为，变得异常。

或许有人会问，每个人都会有喜怒哀乐，情绪变化是在所难免的；但正常的情绪变化，主要是对周遭环境变化所作出的反应（当然个人心态也有关系），而且大多只维持一段短时间。可是狂躁抑郁症病发时的极端情绪波动，是源于大脑负责情绪的部位功能失调，而这种极端情绪变化，以及由此而来的不寻常思想及行为，若不求医，会维持数周甚至数月之久。



狂躁抑郁症 常见吗？

大概每 100 人当中，就有一个会患上狂躁抑郁症。发病的年龄大多在青少年至成年期间。亦有人在 40 岁后才发病的，但为数不多。男女患病的比例相若。

狂躁抑郁症 的 成因

研究显示，狂躁抑郁症患者的脑内，有一些化学物质失去平衡（如血清素），导致其脑部控制情绪的部位功能失调，因而病发。药物治疗可令这些化学物质回复到正常状态，使大脑相关部位的功能复元，令极端情绪消失。医学界至今仍未完全了解这种失衡的原因，但可以肯定的是，很多时候成因不只一种，而遗传因素及环境因素亦会互相影响。



纵然不是每位患者均有家属患有此病，但其家属仍有可能有相关的遗传基因，只是其数量未够，加上外在环境压力并未大到可引致病发，所以不为人留意。有医学研究曾比较遗传基因完全相同的双生儿（同卵双生），以及遗传基因相异的双生儿（异卵双生），若两组双生儿中均有一人患上狂躁抑郁症，「同卵双生」的另一人患病的机会，比「异卵双生」的另一人高出五倍。换言之，遗传因素是主要病因之一。当一个人从上一代继承了一定的致病基因数量，再组成足以致病的基因组合，又遇上外在环境压力触发时（如生病、日常生活压力、滥药等），即告病发。

有一点须留意：负面遭遇（如家人离世、遭到开除等）固然会带来极大的精神压力，可是，表面上是正面的人生变化（如升职、中了六合彩头奖等），也会带来莫大压力。其实，人生中的任何重大变化，不论表面上是好是坏，都有可能带来精神重压，并触发精神病。





狂躁抑郁症 的 病徵

如前文所述，患者病发时，会有抑郁或狂躁徵状，亦有些患者会在同一次病发中，不断受两种极端情绪交替影响；一些更会有「混合情绪」，即患者的心情很抑郁，但其外显行为则属典型的狂躁病徵，例如坐立不安、喋喋不休和行为过度活跃等。

在「抑郁期」，病者情绪持续低落、缺乏工作动力、社交退缩（「收埋自己」）、懒理仪容、不修边幅、胃口欠佳、失眠或极度渴睡等，使他们无法正常生活。（有关抑郁症的病徵，请参阅另一份教育资料《不再抑郁》。）

可是，当患者到了「狂躁期」，情绪会一百八十度转变。所谓「狂躁」是指患者情绪失控，变得极端高涨或极易被惹怒。这种极端亢奋的情绪，会使其思想内容（content）及流量（amount）异于寻常。

在思想内容方面，患者会有满脑子新奇刺激的主意，觉得自己比其他人更重要、更出众，当患者变得极之狂躁时，更可能会有极端奇怪的想法，最常见的是患者自以为有很重要的任务在身，或具有超自然神奇力量，严重的更听到别人听不到的声音。在思想流量方面，患者脑内会涌现很多不同的想法，并在脑中乱窜，不能集中精神。

在生理方面，处于狂躁状态中的患者，精力极为充沛，睡眠时数显著减少，而且性欲明显增强。在行为方面，患者脑内会有一种紧迫感，驱使其不断说话，而且说话速度很快，旁人很难打断其说话。同时，患者亦变得自大，经常自我吹嘘、过分高估自己的能力，若别人指出其想法不设实际时，患者便会感到愤怒烦躁。

处于狂躁期的病人，其判断力亦会受到严重损害。由于患者过度自信，低估了客观环境的限制，往往会有不切实际的计划、非常轻率的决定，或一些令人尴尬甚至会伤害自己的危险行径，例如胡乱花费、愚蠢的商业投资决定，最终对自身财政构成灾难性的影响。同时，患者会因为情绪高涨、极度自以为是，而很喜欢主动邀请陌生人交朋友，甚至随便和他／她们发生性关系。所以，这种狂躁状态，会影响患者的人际关系及工作表现。

另外，狂躁症又可按其程度及持续时间之长短，分为「轻中度狂躁症」（Hypomania）及「狂躁症」（Mania）。

请注意，狂躁抑郁症患者在甚么时候抑郁，甚么时候狂躁，并不一定由他当下的遭遇而决定。具体来说，就是患者不一定遇到坏事就会抑郁，遇到称心的事就会狂躁。



狂躁抑郁症

的

治疗



尽管药物治疗有其副作用，但药物治疗对狂躁抑郁症是十分有效的。此外，心理治疗亦可有助治疗抑郁情绪。

情绪稳定剂是其中一种重要的药物，因为它可以同时治疗抑郁及狂躁两种情绪。现时，有很多种情绪稳定剂，当中包括锂剂（Lithium，一种天然的矿物盐），以及一些原本用作治疗脑癥症的药物。情绪稳定剂的好处，在于它能够把情绪稳定，减少抑郁及狂躁的两极波动。最新研究更发现，新一代的抗思觉失调药物，亦可用于治疗狂躁抑郁症，效果与情绪稳定剂相若。

处于抑郁状态的患者，可能需要同时服用抗抑郁药及情绪稳定剂。最常用的抗抑郁药是「选择性血清素再吸收抑制剂」(Selective Serotonin Re-uptake Inhibitor, SSRI)，它会影响脑内一种名为血清素的化学物质的运作；相比其他类型的抗抑郁药，它能令病者较少转为狂躁状态。

若患者正处于混合情绪状态，医生可能会停用抗抑郁药，独立或同时使用情绪稳定剂及抗思觉失调药物。

服用情绪稳定剂的病人，若因为其他疾病而求诊时，应主动告知医生正在服食情绪稳定剂，因为某些药物若与情绪稳定剂同时服用，可能会有不良反应。例如锂剂与某些止痛药或血压丸一起服食时，会有相冲，令病人健康受损。

其实，每种药物都有副作用。情绪稳定剂的副作用有多大，很多时候视乎其剂量而定。按照医学界多年临床经验，大多数病人受到的药物副作用均不强烈。尽管如此，医生为确保病人在服食足够剂量之馀，又不会因剂量过大而引致身体不适（如锂剂过量时，会作呕、腹痛、严重手震和神志不清等），会定期监测病人血液内的情绪稳定剂浓度；与此同时，医生亦会监察病者的各项身体机能，例如肾脏、肝脏及甲状腺等，以确保其运作正常。



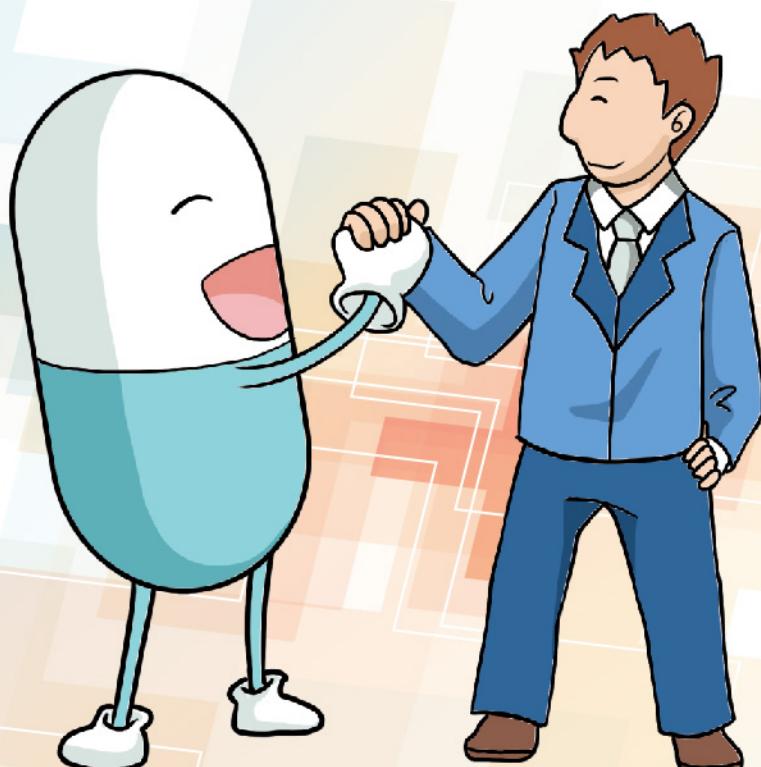
有数种的情绪稳定剂并不适合孕妇服食，因为它们可损害发育中的胎儿。若患者希望怀孕，必须有良好计划，预早跟医生商量，以决定是否需要转药；患者千万不要擅自停药，因为停药及怀孕带来的心理压力，都会增加复发的机会，若病情严重，更可能对病人及其胎儿构成生命危险。

如果情况好转，可以不服药吗？

像内科病症般（如哮喘），狂躁抑郁症有复发的倾向，而复发的次数越多，日后复发的风险便会越高。药物能够有效地预防复发，例如，研究发现锂剂可以减少三至四成的复发机会。其实这些经医生处方的精神科药物，是不会上瘾的，而同一种的药物，在治疗中的不同阶段会有不同的功用。在治疗初期，药物的作用在于消除病徵，其后，药物的作用主要是巩固康复，减低复发风险，因此患者不应自行停药。

患者须持续服用情绪稳定剂多久？

这取决于病情的严重性及复发的次数。一般来说，一次狂躁抑郁症病后，最少须持续服药两年。如有频密的复发纪录，服用情绪稳定剂的时间则须更长。



如何減低复发机会？

除了按照医生的指示服药外，良好的生活习惯，亦是预防病发的重要一环。若患者及其家人均能做到以下各项，复发的风险就能大为减低：

1) 留意初期病发徵状

患者及家人应留意病发时的初期徵状并尽早求医，以避免病情恶化。

2) 留意引致复发的因素并尽量预防

常见的因素包括工作或学习压力、财政压力、与家人或朋友争执、季节性的转变及睡眠不足等。

3) 保持健康的生活习惯

患者应有充足睡眠、固定的作息时间，并定时运动，例如一星期三次，每次半小时至一小时的适量运动。同时，患者亦应寻找及学习放松、舒缓压力的方法，例如把自己的感受写出来或向信任的人倾诉。

4) 按医生指示准时覆诊及服药

这点十分重要，必须再三强调。



结论

病者要有自信， 家属要能体谅。

狂躁抑郁症确实为病人，以及他们身边的人带来莫大的痛苦，这是外人很难理解的。患者一旦病发，抑郁状态时的负面情绪及思想固然难受，但狂躁状态时的鲁莽行为和胡言乱语，亦会使病者在日后羞于面对亲友同事。因此，预防复发，相当重要。现时的药物治疗，对于预防复发，已是十分有效。事实上，不少病人在治疗后，病徵都能完全消除，重投正常生活。只要病人能够有决心及恒心接受治疗，并得到家人朋友的体谅和支持，定能战胜病魔，再次享受丰盛人生。

作者 : 崔永豪医生
(鸣谢黄美彰医生共同撰写第一版及第二版)

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 (第三版)

© 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。