

# 不枉不醫 不躁不躁



醫院管理局  
HOSPITAL AUTHORITY



狂躁抑鬱症（又稱為「雙相情緒病」）屬於重性精神病的一種。患者病發時，情緒會變得過度高漲或低落，這種情緒劇變，大大影響其思想及行為，嚴重干擾正常生活。現有的治療方法，可以有效地控制狂躁抑鬱症的病徵。患者在首次病發後，會有復發的風險，要預防復發，患者必須按醫生吩咐定時服藥，並學習如何排解生活中的各種壓力。

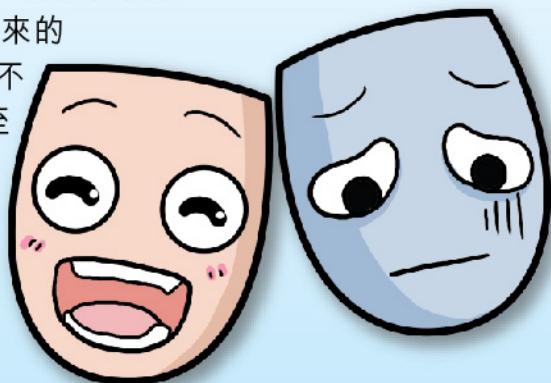
甚麼

是

## 狂躁抑鬱症？

近年我們時常聽到「躁鬱症」一詞，其實它的全名是「狂躁抑鬱症」，屬情緒病的一種。患者每次病發時，情緒會變得極端高漲或極端低落。極端情緒使患者的思想和行為，變得異常。

或許有人會問，每個人都會有喜怒哀樂，情緒變化是在所難免的；但正常的情緒變化，主要是對周遭環境變化所作出的反應（當然個人心態也有關係），而且大多只維持一段短時間。可是狂躁抑鬱症病發時的極端情緒波動，是源於大腦負責情緒的部位功能失調，而這種極端情緒變化，以及由此而來的不尋常思想及行為，若不求醫，會維持數週甚至數月之久。



# 狂躁抑鬱症

## 常見嗎？

大概每 100 人當中，就有一個會患上狂躁抑鬱症。發病的年齡大多在青少年至成年期間。亦有人在 40 歲後才發病的，但為數不多。男女患病的比例相若。

### 狂躁抑鬱症 的 成因

研究顯示，狂躁抑鬱症患者的腦內，有一些化學物質失去平衡（如血清素），導致其腦部控制情緒的部位功能失調，因而病發。藥物治療可令這些化學物質回復到正常狀態，使大腦相關部位的功能復元，令極端情緒消失。醫學界至今仍未完全了解這種失衡的原因，但可以肯定的是，很多時候成因不只一種，而遺傳因素及環境因素亦會互相影響。



縱然不是每位患者均有家屬患有此病，但其家屬仍有可能有相關的遺傳基因，只是其數量未夠，加上外在環境壓力並未大到可引致病發，所以不為人留意。有醫學研究曾比較遺傳基因完全相同的雙生兒（同卵雙生），以及遺傳基因相異的雙生兒（異卵雙生），若兩組雙生兒中均有一人患上狂躁抑鬱症，「同卵雙生」的另一人患病的機會，比「異卵雙生」的另一人高出五倍。換言之，遺傳因素是主要病因之一。當一個人從上一代繼承了一定的致病基因數量，再組成足以致病的基因組合，又遇上外在環境壓力觸發時（如生病、日常生活壓力、濫藥等），即告病發。

有一點須留意：負面遭遇（如家人離世、遭到開除等）固然會帶來極大的精神壓力，可是，表面上是正面的人生變化（如升職、中了六合彩頭獎等），也會帶來莫大壓力。其實，人生中的任何重大變化，不論表面上是好是壞，都有可能帶來精神重壓，並觸發精神病。





# 狂躁抑鬱症的病徵

如前文所述，患者病發時，會有抑鬱或狂躁徵狀，亦有些患者會在同一病發中，不斷受兩種極端情緒交替影響；一些更會有「混合情緒」，即患者的心情很抑鬱，但其外顯行為則屬典型的狂躁病徵，例如坐立不安、喋喋不休和行為過度活躍等。

在「抑鬱期」，病者情緒持續低落、缺乏工作動力、社交退縮（「收埋自己」）、懶理儀容、不修邊幅、胃口欠佳、失眠或極度渴睡等，使他們無法正常生活。（有關抑鬱症的病徵，請參閱另一份教育資料《不再抑鬱》。）

可是，當患者到了「狂躁期」，情緒會一百八十度轉變。所謂「狂躁」是指患者情緒失控，變得極端高漲或極易被惹怒。這種極端亢奮的情緒，會使其思想內容（content）及流量（amount）異於尋常。

在思想內容方面，患者會有滿腦子新奇刺激的主意，覺得自己比其他人更重要、更出眾，當患者變得極之狂躁時，更可能會有極端奇怪的想法，最常見的是患者自以為有很重要的任務在身，或具有超自然神奇力量，嚴重的更聽到別人聽不到的聲音。在思想流量方面，患者腦內會湧現很多不同的想法，並在腦中亂竄，不能集中精神。

在生理方面，處於狂躁狀態中的患者，精力極為充沛，睡眠時數顯著減少，而且性慾明顯增強。在行為方面，患者腦內會有一種緊迫感，驅使其不斷說話，而且說話速度很快，旁人很難打斷其說話。同時，患者亦變得自大，經常自我吹噓、過分高估自己的能力，若別人指出其想法不設實際時，患者便會感到憤怒煩躁。

處於狂躁期的病人，其判斷力亦會受到嚴重損害。由於患者過度自信，低估了客觀環境的限制，往往會有不切實際的計劃、非常輕率的決定，或一些令人尷尬甚至會傷害自己的危險行徑，例如胡亂花費、愚蠢的商業投資決定，最終對自身財政構成災難性的影響。同時，患者會因為情緒高漲、極度自以為是，而很喜歡主動邀請陌生人交朋友，甚至隨便和他／她們發生性關係。所以，這種狂躁狀態，會影響患者的人際關係及工作表現。

另外，狂躁症又可按其程度及持續時間之長短，分為「輕中度狂躁症」（Hypomania）及「狂躁症」（Mania）。

請注意，狂躁抑鬱症患者在甚麼時候抑鬱，甚麼時候狂躁，並不一定由他當下的遭遇而決定。具體來說，就是患者不一定遇到壞事就會抑鬱，遇到稱心的事就會狂躁。



# 狂躁抑鬱症

的

## 治療



儘管藥物治療有其副作用，但藥物治療對狂躁抑鬱症是十分有效的。此外，心理治療亦可有助治療抑鬱情緒。

情緒穩定劑是其中一種重要的藥物，因為它可以同時治療抑鬱及狂躁兩種情緒。現時，有很多種情緒穩定劑，當中包括鋰劑（Lithium，一種天然的礦物鹽），以及一些原本用作治療腦癱症的藥物。情緒穩定劑的好處，在於它能夠把情緒穩定，減少抑鬱及狂躁的兩極波動。最新研究更發現，新一代的抗思覺失調藥物，亦可用於治療狂躁抑鬱症，效果與情緒穩定劑相若。

處於抑鬱狀態的患者，可能需要同時服用抗抑鬱藥及情緒穩定劑。最常用的抗抑鬱藥是「選擇性血清素再吸收抑制劑」( Selective Serotonin Re-uptake Inhibitor, SSRI )，它會影響腦內一種名為血清素的化學物質的運作；相比其他類型的抗抑鬱藥，它能令病者較少轉為狂躁狀態。

若患者正處於混合情緒狀態，醫生可能會停用抗抑鬱藥，獨立或同時使用情緒穩定劑及抗思覺失調藥物。

服用情緒穩定劑的病人，若因為其他疾病而求診時，應主動告知醫生正在服食情緒穩定劑，因為某些藥物若與情緒穩定劑同時服用，可能會有不良反應。例如鋰劑與某些止痛藥或血壓丸一起服食時，會有相沖，令病人健康受損。

其實，每種藥物都有副作用。情緒穩定劑的副作用有多大，很多時視乎其劑量而定。按照醫學界多年臨床經驗，大多數病人受到的藥物副作用均不強烈。儘管如此，醫生為確保病人在服食足夠劑量之餘，又不會因劑量過大而引致身體不適（如鋰劑過量時，會作嘔、腹痛、嚴重手震和神志不清等），會定期監測病人血液內的情緒穩定劑濃度；與此同時，醫生亦會監察病者的各項身體機能，例如腎臟、肝臟及甲狀腺等，以確保其運作正常。



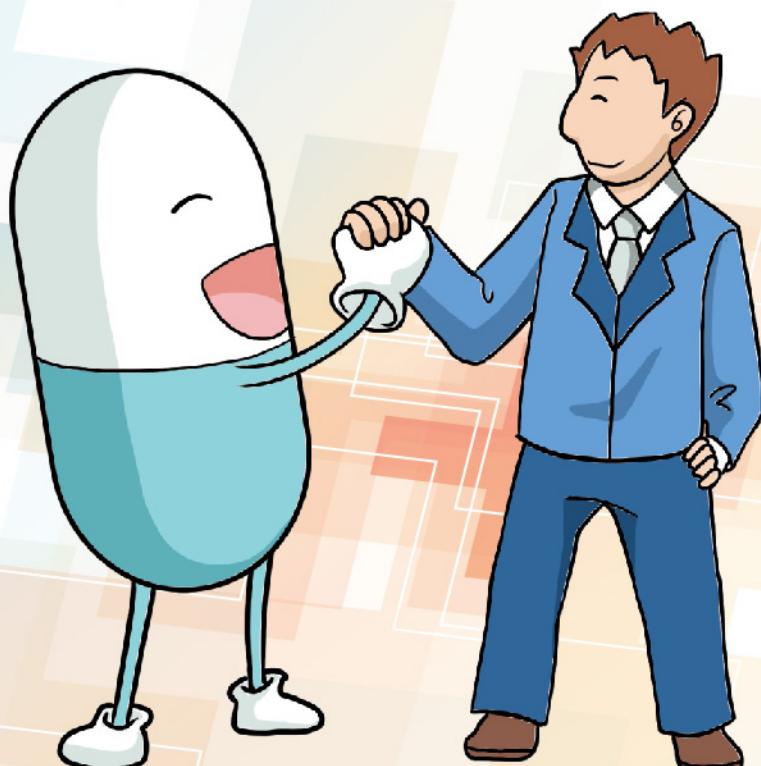
有數種的情緒穩定劑並不適合孕婦服食，因為它們可損害發育中的胎兒。若患者希望懷孕，必須有良好計劃，預早跟醫生商量，以決定是否需要轉藥；患者千萬不要擅自停藥，因為停藥及懷孕帶來的心理壓力，都會增加復發的機會，若病情嚴重，更可能對病人及其胎兒構成生命危險。

## 如果情況好轉，可以不服藥嗎？

像內科病症般（如哮喘），狂躁抑鬱症有復發的傾向，而復發的次數越多，日後復發的風險便會越高。藥物能夠有效地預防復發，例如，研究發現鋰劑可以減少三至四成的復發機會。其實這些經醫生處方的精神科藥物，是不會上癮的，而同一種的藥物，在治療中的不同階段會有不同的功用。在治療初期，藥物的作用在於消除病徵，其後，藥物的作用主要是鞏固康復，減低復發風險，因此患者不應自行停藥。

## 患者須持續服用情緒穩定劑多久？

這取決於病情的嚴重性及復發的次數。一般來說，一次狂躁抑鬱症病後，最少須持續服藥兩年。如有頻密的復發紀錄，服用情緒穩定劑的時間則須更長。



# 如何減低復發機會？

除了按照醫生的指示服藥外，良好的生活習慣，亦是預防病發的重要一環。若患者及其家人均能做到以下各項，復發的風險就能大為減低：

## 1) 留意初期病發徵狀

患者及家人應留意病發時的初期徵狀並盡早求醫，以避免病情惡化。

## 2) 留意引致復發的因素並盡量預防

常見的因素包括工作或學習壓力、財政壓力、與家人或朋友爭執、季節性的轉變及睡眠不足等。

## 3) 保持健康的生活習慣

患者應有充足睡眠、固定的作息時間，並定時運動，例如一星期三次，每次半小時至一小時的適量運動。同時，患者亦應尋找及學習放鬆、舒緩壓力的方法，例如把自己的感受寫出來或向信任的人傾訴。

## 4) 按醫生指示準時覆診及服藥

這點十分重要，必須再三強調。



## 結論

# 病者要有自信， 家屬要能體諒。

狂躁抑鬱症確實為病人，以及他們身邊的人帶來莫大的痛苦，這是外人很難理解的。患者一旦病發，抑鬱狀態時的負面情緒及思想固然難受，但狂躁狀態時的魯莽行為和胡言亂語，亦會使病者在日後羞於面對親友同事。因此，預防復發，相當重要。現時的藥物治療，對於預防復發，已是十分有效。事實上，不少病人在治療後，病徵都能完全消除，重投正常生活。只要病人能夠有決心及恆心接受治療，並得到家人朋友的體諒和支持，定能戰勝病魔，再次享受豐盛人生。

---

**作者**：崔永豪醫生  
(鳴謝黃美彰醫生共同撰寫第一版及第二版)

**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](http://www.imh.org.hk)



---

**青山醫院（第三版）**

© 本刊物任何部分之資料，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](http://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](http://www.imh.org.hk)。