

認識你的鋰



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

甚麼是鋰 (Lithium) ？

「鋰」其實是一種金屬化學物質。有如鉀、鐵、金、銀、銅一樣。

早在十九世紀末及二十世紀初，「鋰」已在西歐多個國家被用作多種醫學用途，包括醫治風濕及平服情緒等。經過多年來深入的醫學研究，發現它有奇妙的功能。「鋰」不但能減輕狂躁症的症狀，而且能預防狂躁抑鬱症之復發。

何謂狂躁抑鬱症？

狂躁抑鬱症是一種情緒病。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。男女患病的比例相約。

狂躁抑鬱症有情緒高漲期 (又稱為狂躁期) 和情緒低落期 (又稱為抑鬱期)。

在狂躁期中，病者情緒會變得高漲及暴躁，又可能會作出一些妄顧後果的行為 (例如：打架、大灑金錢、平常不會做的性行為、危險動作等)，有時還會出現幻覺及妄想。

在抑鬱期中，病者會感到情緒低落、食慾不振、事事提不起勁，甚至會有自殺念頭。(想了解更多有關狂躁抑鬱症的資料，請參閱另一份教育資料《不鬱不躁》)

服用「鋰」時有甚麼地方要注意？

- 1) 在服用「鋰」之前，醫生會為服用者作身體檢查和進行血液檢查。
- 2) (女士請注意)：服用「鋰」期間要避免懷孕。如想懷孕，請先與醫生商討及安排停止服用「鋰」的程序。
- 3) 必須依照醫生處方服食及定時作血液檢查，以確保在服用者身體中的「鋰」含量正常。
- 4) 如出現以下情況，請暫停服用「鋰」，並盡快與你的醫生聯絡：
 - 大量失去身體水分(如嚴重嘔吐、腹瀉、大量出汗和缺水)。
 - 劇烈手震或肢體不隨意活動、步履不穩、身體抽搐和神智不清。
- 5) 向任何醫生求診時，必須告訴醫生自己現正服用「鋰」。
- 6) 如需服用其他藥物(特別是利尿劑、風濕骨痛藥等)，請先與醫生商量。
- 7) 以下是一些常見的副作用。如副作用只屬輕微，不用擔心，可在下次約見醫生時告訴醫生。
 - 輕鬆手震
 - 口中有金屬味道
 - 少量作嘔或腹瀉
 - 疲倦

8) 請依照以下的飲食指引以確保你體內的鋰劑水平穩定：

- 每日飲八至十杯清水或其他飲料
- 每天保持鹽的攝取量大約相同
- 每天保持咖啡因的攝取量大約相同
- 避免飲酒
- 鋰劑可以與食物或牛奶一齊進食，以減少對腸胃的副作用

9) 如有任何疑問，請與你的精神科醫生或個案經理(如適用)聯絡。

編輯： 青山醫院精神健康學院
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 (第四版)

©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。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。請您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中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 www.imh.org.hk。