

# 青山医院精神健康教育 《关怀援助·垂手可得》

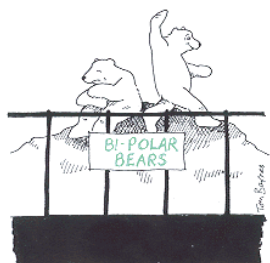
〈原文由英国皇家神经科学院撰写印制，香港青山医院获该院特许进行中文翻译〉

《此单张乃中文译本，旨在提供精神健康的资讯。原作为建基于英国的医疗健康服务情况，为保持原作者意见，译者尽量原文照译。因此，内文关于医疗健康服务的资料，因各地医疗制度不同，未必完全适用于香港。如有疑问，请与你的医生商讨，或联络本地之医疗健康服务部门。》

## 双相情感障碍 (躁狂抑郁症)

### 引言

此单张是为那些想了解双相情感障碍的人士而写的。(此病症有时被称为双极型情绪异常、双极性病患、双向情绪病或躁狂抑郁症等) 此单张对于自己、朋友和家人患有双相情感障碍的人士尤其有帮助。



此单张内容包括：

- 此病症的介绍
- 它能造成的问题
- 应付方法
- 一些可获得的治疗

### 甚么是双相情感障碍？

双相情感障碍以往又称「躁狂抑郁症」。就如这旧名字所指出的，患有双相情感障碍的人会有严重的情绪波动。这些波动通常维持数周或数月，而且超过我们多数人所经历的程度。当中有：

低落或「抑郁」：感到强烈的抑郁及绝望

高涨或「躁狂」：感到极度开心

混合情绪, 例如：抑郁情绪，加上躁狂期间的坐立不安及过度活跃。

### 双相情感障碍常见吗？

大概每一百人当中，有一个会患上双相情感障碍。发病的年龄大多在青年时期或之后。此病较少会在四十岁以后才发病。男女患病比例相若。

### 有甚么类型？

#### 双相情感障碍一型 (Bipolar I)

- 患者最少有一次高涨或躁狂的时候，这时段维持长过一周。
- 虽然多数患有双相情感障碍一型的人都会有抑郁的时段，但是有些患者只会有躁狂的时段。
- 在没有治疗的情况下，躁狂时段通常维持三至六个月，而抑郁时段则维持较长—约六至十二个月。

#### 双相情感障碍二型 (Bipolar II)

患者会有一次以上的严重抑郁时期，不过他们只有轻微的躁狂时期。这些称为「轻中度躁狂病 (Hypomania)」。

## 急速循环 (Rapid Cycling)

十二个月内有四次以上的情绪波动。每十个双相情感障碍的患者中便有一个受影响，可能发生在一型或二型的患者身上。

## 循环性情绪病 (Cyclothymia)

当中的情绪波动不及在双相情感障碍中那样严重，不过会维持较长时间。期间也可以发展为双相情感障碍。

## 双相情感的成因

发病的成因至今未明，但研究发现：

- 双相情感障碍在家族中流传—遗传比成长环境更加重要
- 似乎是脑部控制情绪的部份出了问题，所以药物可以有效地控制双相情感障碍
- 躁狂或抑郁的状态可以由生活压力，或者身体的疾病所引起。

## 病征和症状

这取决于你的情绪如何波动。

### 抑郁

我们间中都有情绪低落的时候。这些经验可以帮助我们面对问题，找出适当的应付方法。但双相情感障碍或抑郁症病人的情绪更加低落，持续更长时间，以至影响他们不能或很难去应付日常生活。如果你变得抑郁，你会发觉以下的改变：

#### 情绪方面

- 持续的情绪低落
- 感到你无故地想哭起来
- 丧失对事物的兴趣
- 不能享受事物
- 烦躁及坐立不安

- 失去自信
- 感到自己无用、不足及绝望
- 脾气比平常更加暴躁
- 有自杀的念头

#### 思想方面

- 不能正面地或满怀希望地去思考
- 即使是简单的决定也很难去做
- 难于集中

#### 生理方面

- 食欲不振、体重下降
- 难以入睡
- 比平常早醒
- 感到非常疲倦
- 便秘
- 性欲减退

#### 行为方面

- 就算是一些日常的事务也难于去开始或完成
- 哭得很多或感到想哭但哭不出来
- 避免与其它人接触

### 躁狂

病人会变得极度感觉良好、精神和乐观。这种状态可能强烈到影响你的思考和判断力。你可能会相信关于自己一些怪诞的事情，做无益的决定和有一些令人尴尬、有害及甚至是危险的行为。

正如抑郁状态一样，病人开始难以有效地应付日常的工作和事务。躁狂的状态会影响你的人际关系和工作。你的医生或会用「轻中度躁狂病(Hypomania)」来形容不是太极端的躁狂状态。



在躁狂状态时，你会感到：

### 情绪方面

- 很快乐和兴奋
- 假如别人不同意你的乐观观点时，你会显得烦躁
- 感到比平时更重要

### 思想方面

- 满脑子新奇刺激的主意
- 很快地由一个主意跳到另一个主意
- 听到其它人听不到的声音



### 生理方面

- 精力充沛
- 不能或不愿意去睡
- 性欲增强

### 行为方面

- 变得自我吹嘘和自大，作出不切实际的计划
- 活力充沛、过度活跃
- 行为怪异
- 说话很快，其它人很难明白你的说话内容
- 作出轻率的决定，可能引致灾难性的后果
- 胡乱花费
- 和别人过份熟略或鲁莽地批评别人
- 自制力普遍地降低了

如果你第一次经历躁狂状态，你可能并不会发现自己有问题，通常是朋友、家人或同事首先发现。如果有人尝试指出你的问题，你可能会感到被冒犯了。你渐渐脱离现实，包括日常的事务及别人的感受。

### 思觉失调病征

如果躁狂或抑郁的状态变得很严重时，你可能会有一些思觉失调的病征：

- 在躁狂的状态下—你会对自己有自我吹嘘和自大的信念，你可能会觉得自己有很重要的任务或具有特殊力量和能力。
- 在抑郁状态下—你会很内疚，你觉得自己比任何人都更差，或觉得自己并不存在。

除了这些不寻常的信念之外，你可能会有一些幻觉。你可能在没有任何东西（或任何人）在那里可以用作解释的情况下，你听到、嗅到、感到或见到一些东西。

### 两种状态之间

以往的想法以为如果你有双相情感障碍，你会在情绪波动之间有回复到正常的时候，但现在我们知道这情况不适用于很多有双相情感障碍的人。就算你好像有好转，你可能会继续感到轻微的抑郁病征和思考问题。

### 治疗

你可以做一些事（详列于下面的部份）去控制情绪波动，以致不会变成躁狂或抑郁的状态。不过，你通常也需要服药：

- 令你的情绪稳定
- 治疗躁狂或抑郁状态

### 稳定情绪的药物

有很多种情绪稳定剂，当中很多都可用作治疗痒癇症。但是锂剂（Lithium）（是一种天然产生的物质）是最先发现的有效情绪稳定剂。

## 锂剂

锂剂已用作情绪稳定剂五十年之久，不过，我们还不清楚它是如何发挥效用的，它可用来治疗躁狂和抑郁的状态。

锂剂必须由精神科医生开始处方。当中的难度是要令体内的锂剂水平适中—太少便没有效用，太多便会有毒。因此，在最初数周，你需要接受定期的血液测试，以确保你有适中的剂量。剂量稳定之后，你的家庭医生便可处方锂剂给你和安排定期血液测试。

在你血液中的锂剂份量会受到你体内水份的多少所影响。如果你缺水，锂剂水平会上升，你会较容易有副作用或甚至中毒。因此，以下各点是重要的：

- 饮足够的水—天气热或活动时，需要饮更多。
- 小心茶和咖啡—它们会增加尿液内的水份。

锂剂需要三个月或以上的时间才能适当地发挥作用。因此，即使在这段期间你的情绪继续波动，你也最好继续服药。

## 锂剂的副作用

开始服用的数星期，病人会感到烦躁和不安，但慢慢便会改善。副作用包括有：

- 口干
- 频尿
- 体重增加

较少出现的副作用：

- 视力模糊
- 肌肉轻微乏力
- 偶尔会有腹泻
- 轻微手震
- 身体微微不适

这些情况通常在减低锂剂的份量后会有改善。

若然你血液内的锂剂过高，你会：

- 非常口干
- 严重肚泻或呕吐
- 明显手震／脚震
- 肌肉抽搐
- 思想模糊

假如病人有以上的情况，便要立刻联络医生。

## 验血

服用锂剂的初期，你要每隔数星期便抽血检验，确保血液内的锂剂浓度适中。服用锂剂期间，你都要验血，但最初数月后，验血的次数会较疏。

长期服用锂剂可能会影响肾脏和甲状腺。隔数月验血一次可以确保你的甲状腺和肾脏运作正常。如果有问题出现，你便需要停服锂剂，考虑其它药物。

## 照顾自己

- 要有均衡的饮食
- 要喝足够不带糖的饮料，这样可以确保摄取足够的水分和电解质
- 要定时饮食，以维持体内水份平衡
- 避免喝过多的茶、咖啡和可乐，这些饮料都含有咖啡因，令小便增加，失去大量电解质，增加血液内的锂剂

## 其它情绪稳定剂

虽然锂剂可能是最有效的情绪稳定剂，但是你也可与你的精神科医生讨论其它药物。

- 一种名叫 Sodium Valproate 的抗抽筋药物，可能同样有效，



但目前我们尚未有足够的证据去肯定这一点。这种药不应处方给介乎怀孕年龄的妇女。

- 非典型抗精神病药（例如：Olanzapine）也可用作情绪稳定剂。
- Carbamazepine 和 Lamotrigine 也对一部份病人有效。

### 甚么是对我最好的治疗？

你可与你的精神科医生讨论一下。不过，以下是一些普遍性的原则：

- 锂剂、Sodium Valproate 及 Olanzapine 通常建议作为长期服用的药物
- 如果你有较快和较频密的情绪波动，你可考虑 Carbamazepine
- 患上双相情感障碍二型(Bipolar II)的人可考虑 Lamotrigine
- 有时可能需要服用多过一种的药物

这多数取决于你对于某一种药物的反应如何。适合这一个人的药物未必适合另一个人，不过，先尝试一些有较多证据支持的药物是合理的做法。

### 如果不服药，情况会怎样？

锂剂可减少三至四成的复发现象，不过如果你有越多次的躁狂时段，你便越有可能再有躁狂的状态

以往患躁狂状态的次数	未来一年再有躁狂状态的机会	
	不服食锂剂	服食锂剂
1-2 人	10% (10 人中有 1 人)	6-7% (100 人中有 6-7 人)
3-4 人	20% (5 人中有 1 人)	12% (100 人中有 12 人)
5+	40% (10 人中有 4 人)	26% (100 人中有 26 人)

当你年纪渐长，你再有躁狂状态的风险维持一样。就算你已好转一段长时间，你仍然有再患躁狂的风险。

### 何时去开始用情绪稳定剂？

当你只是患过一次躁狂，很难估计你有多大的机会再次患上。在这阶段，你可能不想开始服药。除非你那次躁狂时段很严重而且具破坏性。

如果你有第二次躁狂时段，你有百分之八十的机会再患躁狂。这时，多数的精神科医生都会建议服用情绪稳定剂。

### 需要连续服用情绪稳定剂多久？

一次双相情绪障碍后至少服用两年，如遇以下情况，需要服用五年：

- 以往有频密的复发
- 有思觉失调的时段
- 滥用药物或酒精
- 在家中或工作场所中有持续的压力

如果你持续地有情绪波动，你可能需要长一些时间继续服药。更多有关情绪稳定剂的资料，可参考另一单张，其名称是「医治狂躁症的药物」。

### 心理治疗

在躁狂时段或抑郁时段之间，心理治疗可能有用。治疗应为期六至九个月，包括约十六次每次一小时的见面。

心理治疗应包括：

- 心理教育—了解双相情绪障碍多一些

- 情绪监察—帮助你去留意自己何时情绪波动
- 处理情绪的策略—协助你防止情绪波动演变成完全的躁狂或抑郁状态
- 协助你去发展一般性处理问题的技巧
- 针对抑郁症的认知行为治疗

(需要更多有关认知行为治疗的资料,可参考「认知行为治疗」单张。)

## 怀孕

你需要与你的精神科医生讨论你的怀孕计划,你们可以一起去安排在怀孕期间和婴儿出世后的最初数月内如何去处理你的情绪。

如果你现正怀孕,最好与你的精神科医生讨论是否停用锂剂。虽然在怀孕期间服用锂剂较服用其它情绪稳定剂安全,但你们需要比较对婴儿造成的风险和你变得抑郁或躁狂的风险。在最初怀孕的三个月,对婴儿做成的风险最大。怀孕第二十六周后使用锂剂是安全的。不过,如果你服用锂剂,你不应用母乳喂哺你的婴儿。怀孕期间,产科医生、助产士、家庭医生、精神科医生和社康护士需要彼此保持联络。

## 治疗躁狂或抑郁状态

### 抑郁状态

- 如患上中度至严重抑郁症,医生可能会建议你服用「选择性血清素再吸收抑制剂」(SSRI, Selective Serotonin Re-uptake inhibitor)。
- 如患者正服用锂剂(Lithium)或 Sodium Valporate,再加上非典型抗精神病药(Quetiapine)可能有帮助。

- 如果你最近曾有躁狂状态或你有急速循环障碍(Rapid-cycling Disorder),抗抑郁药可能引致你有情绪波动。较安全的做法是增加情绪稳定剂份量而不服抗抑郁药。
- 抗抑郁药需时二至六周才可改善你的情绪,但睡眠和胃口通常首先得到改善。抑郁情况改善后,你仍需继续服抗抑郁药最少八周,之后药份可慢慢减少。
- 就算你已感到好转,较安全的做法是依照你的家庭医生或精神科医生的建议,继续服药。如果你太早停药,你会较容易再次变得抑郁。如果你突然停药,你可能会产生脱瘾的症状。
- 如果你有重复的抑郁时段,但从未在服用抗抑郁药时变得躁狂,你可继续服用情绪稳定剂和抗抑郁药去防止再患上抑郁。
- 如果你曾有躁狂状态,你不应该长时间服用抗抑郁药。

## 躁狂及混合的抑郁时段

在这情况下,应该停用所有抗抑郁药。可以独立或同时使用情绪稳定剂或抗精神病药。例如:Lithium, Sodium Valporate, Olanzapine, Quetiapine, Risperidone

开始治疗后,症状通常在数天内得到改善,但通常需要数周才可完全康复。如果你想在服用这类药物期间驾车,你必须询问你的家庭医生。

## 停止情绪波动—自助

### 自我监察

学习如何去辨别情绪波动并开始失控的征兆,从而及早求助。这样你便可避免转为完全的抑郁或躁狂状态,而需要入院。每天写情绪日记,可以有助你去辨别在日常生活中哪些事物对你有帮助或没有帮助。

## 知识

尝试尽量去了解你所患的病及有甚么可获得的协助。在这单张的英文版的末端有一些英文的参考资料。

## 压力

尝试避免特别令你感到压力的情况，这些情况可能会引发躁狂或抑郁状态。由于我们不可能避开所有压力，学习应付的方法会对你有帮助。你可听着 CD 或 DVD 来做松弛练习，参加松弛技巧小组或寻求临床心理学家的意见。

## 关系

你的抑郁或躁狂可以对你的朋友及家人造成很大压力。在躁狂抑郁时段后，你可能需要去重建这些关系。

如果你至少有一个可以信赖的人，这会有帮助的。当你情况良好时，可尝试向一些对你重要的人解释这个病。他们需要知道你发生了甚么事和他们可以为你做甚么。

## 活动

尝试去平衡你的生活：工作、消遣及与家人朋友的关系。如果你太忙碌，你可能会引致躁狂的状态。

确保你有足够时间去放松和减压。如果你正失业，可考虑上一个课程或做一些与精神病无关的义工工作。

## 运动

每周三次，每次约二十分钟适量剧烈的运动，可以改善情绪。

## 乐趣

确保你定期做一些你享受和带给你生命意义的事情。

## 继续服药

你可能在你的医生觉得安全之前已想停止服药。不幸地，这样做常常引致另一次情绪波动。当你好转时，可与你的医生及家人商量。

## 你有权参与决定你的治疗方式

如果你曾入院治疗双相情感障碍，你或想与你的医生和家人一起写一张「事前指引」去表明你想在你再次发病时得到怎样的治疗。

## 我对我的家庭医生可以有甚么期望？（只适用于英格兰或韦尔斯地区）

如果你正在服用锂剂，你可期望你的家庭医生给予你

- 每年一次血压及普通健康检查(包括验血糖和血脂)
- 每三至六个月检查锂剂水平一次
- 至少每十五个月作一次甲状腺及肾功能的血液测试。

## 给家人及朋友的建议

躁狂和抑郁可以令病者的家人及朋友感到困扰及筋疲力竭。

## 处理不同情绪状态

### 抑郁

面对着抑郁的病人，往往不知道应说甚么，因为病人会负面地去理解事情和不能告诉你他们的意愿。病人往往会避开别人，容易烦躁。这个时候，他们更加需要你的支持和鼓励。他们可能会过度忧虑，不愿意或不能接纳你的建议，所以你要有足够的耐心去明白他们。

## 躁狂

躁狂状态病发初期，病人会情绪高涨、精力充沛和非常外向。病人渴望受人注目，喜爱成为舞会及激烈讨论中的灵魂人物。这些情况引起的刺激会令病人的情绪更高涨。作为病者的家人或朋友，应该劝告他远离这些场合，可以的话，建议他寻求医生的协助，为病人寻找有关此病症及自助的资料。

实际的协助也很重要和值得欣赏。确保你的亲戚朋友可以适当地照顾自己。

## 帮助你所爱的人保持良好状态

在不同的情绪状态之间，尝试了解多一些双相情感障碍，陪伴你的家人朋友去会见医生或精神科医生也会有帮助。

## 照顾好你自己

给予你自己时间和空间去重新得到精力。确保你有时间放在自己身上或和那些可以给予你所需要的支持的好朋友一起。如果你的家人或朋友需要入院，和其它人分担去探望他。当你不是太疲倦时，你才可以更好地支持你的家人或朋友。

## 处理紧急情况

在严重的躁狂状态下，患者可能变得凶恶、多疑、语言上或行为上容易激动。

在严重的抑郁状态下，患者可能开始想去自杀。

如果你发现他们：

- 不饮不食，严重地忽略了自己
- 做出令自己或别人有危险的行为
- 谈及伤害或杀死自己

你需要立刻寻求医疗的协助。

保留一位你可信赖的专业人士的姓名（及电话号码）以应付任何这类的紧急情况。有时他们可能需要入院一段短时间。



## 照顾子女

如果你变得躁狂或抑郁，你可能暂时不能适当地照顾你的子女。你的伴侣或其它家庭成员需要在你的情况不佳时安排去照顾你的子女。当你的情况良好时，预先做有关这方面的计划会有帮助。

当你情况不好时，你可能会发现你的孩子感到紧张和困惑。如果他们不能用言语去表达他们的困扰，两岁的小孩可能会变得过份依赖，或难于管教。较大的儿童会用其它方式来表达。

如果在儿童身旁的大人可以敏感和明了他们，对他们的困难作出冷静、一致和支持的反应，对儿童会有帮助。大人可协助他们明白为甚么他们的父母会有不同行为。对于他们的问题，你需要冷静地提供和事实相符而他们又能够明白的答案。如果他们可以保持他们日常的生活程序，他们会感到好一些。

## 向孩子解释双相情感障碍

较年长的孩子可能会担心他们引致了这病症，这是他们的错。你需要向他们保证他们不应受到责备，不过同时告诉他们可以怎样去帮忙。当一个较年长的孩子负起去照顾患者的责任时，他需要得到相关的知识和实际的协助。

更多有关协助孩子去处理父母患病的资料，可参考："Parental Mental Illness-the problems for children"单张（详细资料可参考英国皇家精神科学院的网站 [www.rcpsych.ac.uk](http://www.rcpsych.ac.uk)）



## 参考资料

如欲阅读原文参考资料及在英国之求助组织，请浏览以下网页：  
<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/mentalhealthproblems/bipolarmanicdepression/bipolaridorder.aspx>

## 有用地址或电话

### 《译者注：以下是香港资料，提供在港人士使用》

医院管理局精神科电话咨询服务：	24667350
社会福利署热线：	23432255
香港心理卫生会健康咨询服务：	27720047
卫生署中央健康教育热线：	28330111
香港精神健康家属协会： 九龙中央邮箱 72368 号（传真：27604407）	

原作：英国皇家精神科学院  
翻译者：青山医院精神健康学院  
出版人：青山医院精神健康学院  
地址：新界屯门青松观路十五号  
电话：24567111  
传真：24559330  
网址：  
[www.ha.org.hk/cph](http://www.ha.org.hk/cph)  
[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)



青山医院 2011（第四版—修订）

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

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐助赞助，请你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](http://www.imh.org.hk)