



葵涌醫院
KWAI CHUNG
HOSPITAL

醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

抑鬱症

出版：葵涌醫院
地址：新界葵涌醫院路 3-15 號
電話：2752-3000
傳真：2745-7610
網站：www.ha.org.hk/kch

二零二六年修訂版
版權所有•翻印必究

抑鬱症是甚麼？

抑鬱症患者的特徵是情緒持續低落，對事物失去興趣或動力，思想變得負面，因此影響正常的生活，例如工作和社交等。

病症的成因？

遺傳因素 研究顯示患者的家族成員較一般人容易患上抑鬱症

生理因素 除了中樞神經系統內的生物胺外，其他的身體疾病如甲狀腺分泌過低和紅斑狼瘡症，及藥物和酒精都與抑鬱症有關

性格因素 性格容易緊張、過於固執、要求過高等，都會較容易患上抑鬱症

環境及社會 生活中的壓力，家庭及人際關係上的問題，如欠債，和長期病患等

如何知道自己患上抑鬱症？

當遇到生活上的不如意事時，例如失戀、失業或親人去世，感到傷心、失望或難過都是自然反應。但是，如果同時出現以下五項症狀或以上，並持續超過兩星期，影響到正常生活例如工作或社交等，這就可能是患上抑鬱症的先兆，必須尋求專業人士的協助。

- 情緒低落
- 對事物失去興趣
- 體重/食慾明顯增加或減少
- 睡眠失調(失眠或睡眠過多)
- 行為激動或遲滯
- 疲累或失去活力
- 感到自己一無是處或過分自責
- 難於集中精神或作出決定
- 反覆想到死亡或有自殺的念頭

進程如何？

抑鬱症的進程因人而異，初發病者通常接受六個月至一年的藥物治療後便可康復。以往亦有研究指出部份患者有機會復發。故此，康復者與家屬需要認識抑鬱症復發的初期病徵(例如無故失眠或情緒低落)，可及早治療。

治療方法？

藥物治療 藥物治療能夠在三至四星期內減輕徵狀，所以對嚴重抑鬱症患者最為有效。使用藥物包括：

- 抗抑鬱藥：用以平衡/中和腦部化學物質失調
- 鎮靜劑：用以暫時舒緩患者的焦慮感覺

心理治療 認知行為治療法是被驗證為對抑鬱症有效的療法。治療主要是透過改變患者的負面思想及行為模式，從而令患者更客觀及有效地改善自己的問題。

重複性腦磁激療法 一般應用於對藥物治療效果欠佳的患者。治療期間無需使用麻醉藥，患者的腦部會被施以一連串的电磁脈沖。一般療程二十至三十節。

腦電盪治療 通常用於嚴重抑鬱症患者，特別是對以上的方法沒有顯著療效或病情危急時，醫生便會用腦電盪治療。患者會被麻醉後進行電療，療程視乎病情進展而定。

如何協助抑鬱症患者？

- 多了解患者，鼓勵患者講出感受及困難之處，給予適當的支持
- 給予患者一個安寧舒適的生活環境，並盡量安排患者過有規律的生活
- 鼓勵患者有一定程度的社交接觸
- 讓患者多了解自己的病情，鼓勵患者接受治療及與醫護人員合作

留意患者病情的變化，如發現有自毀傾向及行為有異時，應盡快向專業人士求助。