

及早發現抑鬱症 有助重過新生活

抑鬱症，又叫憂鬱症，給人的印象是「心情不好的心理疾病」。雖然情緒低落及容易哭泣都是抑鬱症的重要症狀，但是抑鬱症是一種疾病，絕不只是「心情不好」而已。根據世界衛生組織的調查，世界上大約有1億人患有抑鬱症，即是每100人中便有6至25人得了此病。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
精神科學系主任暨
講座教授
鄧兆華教授

抑鬱症

抑鬱症的定義，除了情緒低落和憂鬱的心情外，亦包括不能感受到正常的活動所帶來的歡樂、睡眠及飲食習慣的改變、經常覺得疲累、身體無故感到疼痛等。

同時，抑鬱症患者可能會出現死亡、自殺意念或企圖自殺。如果任何人士每天大部分時間都出現上述症狀，且持續達兩星期以上，應向醫生求醫，並作進一步診斷。病人只要接受適當的藥物治療，大部分患者都可以有效治癒該症。

情緒無法宣洩可致抑鬱

人是情感的動物，所以情緒自有起伏，人生難免會出現失意、消沉及沮喪的時候。每個人一生之中或多或少都會碰到極大的挫折與壓力，例如人際關係不如意、家庭問題、經濟負擔沉重、工作壓力或學業成績不理想等困擾，情緒無法獲得有效的紓解，周而復始一再累積，可能會產生嚴重的「抑鬱」情緒。

雖然大部分人出現情緒低落後，可在短時間內再次開朗起來；但少數人因為遺傳因子或腦部的構造不同，加上壓力的累積，又缺乏適當的情緒調節和社會支持，他們的情緒狀態會延伸為一種病態，以致心情與行為都受到影響，產生無法脫離的低落情緒；嚴重者甚至會出現自殺及自殺行為。

許多因素都可能引起抑鬱的情緒，但病態的「抑

鬱」，則是由腦內司管情緒部分的化學物質分泌不正常所引起的。正常的大腦，如同一個巨大的訊息傳輸中心，管控所有的生理機能，包括心跳、肌肉運作和情緒等。

大腦是由數以百萬計的神經細胞所組成，它們透過「神經傳導物質」的腦內化學物質，以接收和發送由身體各部位傳送來的訊息。腦中化學物質的數量影響着人類的情緒狀況，可是當這些化學物質在腦細胞中傳送時，會因為抑鬱疾病而發生問題，產生病態的「抑鬱」情緒和其他病徵。

多方面顯示抑鬱症狀

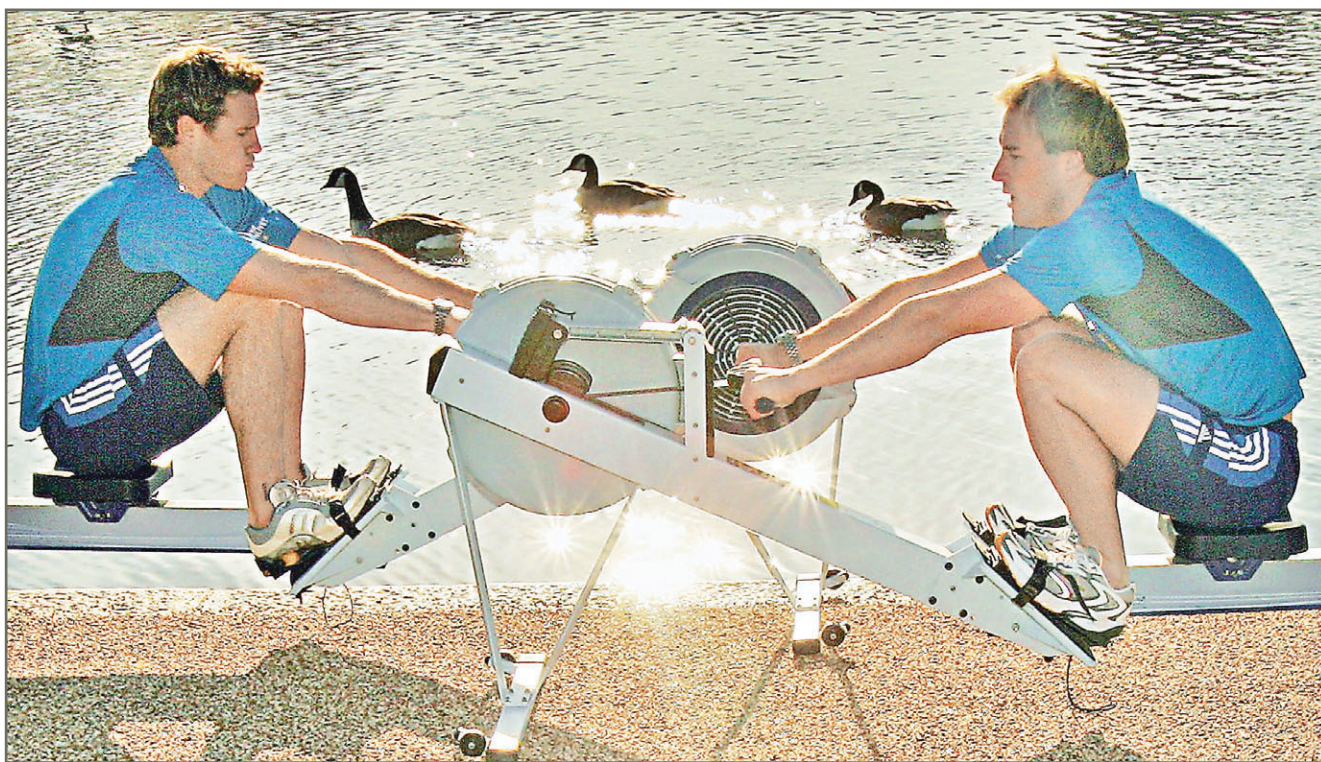
抑鬱症的症狀是多樣化的，根據患者出現抑鬱的嚴重程度、病歷與年齡等因素而產生不同症狀：

(一) 生理方面症狀：

食慾突然減退或增加、體重明顯減輕或增加、失眠或嗜睡、幾乎整天都極度疲勞、缺乏能量、精神或動作反應激動或遲滯、性慾降低、頭痛、頭昏、口渴、頸部酸痛、胸悶、呼吸不暢、胸痛、腹脹、身體酸痛、腰酸背痛等。

(二) 心理方面症狀：

個性傾向悲觀、經常感到沮喪及無望、容易流淚、悲傷、害怕與恐懼、寂寞、經常不滿現況、對事物的興趣明顯減退、失去幽默感、經常低估自己能力、容易感到挫折、自我譴責、社交退縮、時常健忘、喜愛沉思、



多接觸陽光及勤做運動，有助增強抑鬱症患者的治療效果。

(Getty Images)

猶豫不決、工作效率減少、容易激動或發怒、有自殺意念及行為等。

(三) 嚴重的抑鬱症患者所出現症狀：

妄想、幻聽、覺得自己受人責備等。

另外，父母亦應留意孩童與青少年的行為；如果他們的學業成績突然退步、經常坐立不安、身體動作變慢、沉默不語、出現無法解釋的情緒激動、突然哭泣、經常顯得害怕或緊張、常常因小事與別人發生衝突、出現反社會行為、使用酒精或其他成癮性物質、身體感到疼痛不適而不明其原因等，父母應多加留意及攜同子女接受檢查，因為上述的行為都是抑鬱症的孩童或青少年所出現的症狀。

嚴重者會出現輕生念頭

抑鬱症患者經常出現抑鬱情緒，然而這些情緒若無法表達及宣洩，便會被壓抑下來或加以否認，所以別人難以察覺。

故此，身邊的親友難以發現患者的憂傷情緒，反而從他們抱怨身體酸痛症狀及經常發怒而發現患病。

抑鬱症患者有時亦可能會發脾氣，持續地憤怒或與人爭吵等，以表現內心的抑鬱情緒。

另外，患者或許會對本身嗜好的興趣減退，再也提不起勁做事、經常愁眉苦臉、甚麼都不想做等，表現出社交退縮的行為或對所有事情表示放棄。

抑鬱症患者常出現死亡想法、自殺意念、或自殺企圖。即使患者自殺後獲救，他們會很後悔自己的自殺行為。其實，自殺只是一時衝動，停下來稍微想一下，或有身邊的親友的支持，或許自殺念頭就會打消了。

早期患者治癒率高

抑鬱症是一種可以治癒的疾病，特別是在早期發現的患者。許多早期抑鬱症患者經過適當的治療後，都可以完全康復，重過正常的生活。

治療方面，醫生則要視乎患者的病情而作出評估。目前，以藥物治療及心理輔導治療作為主要治療方法。藥物治療可用來改變腦部神經化學物質的不平衡，藥物主要包括各類抗抑鬱劑等。

而心理輔導治療主要由專業的心理治療人員作出輔導，包括醫院的臨床心理學家或私人機構的專業心理治療人員等，以改變患者不適當的認知或思考習慣及行為習慣，亦有助藥物發揮其功效。

此外，多接觸陽光及勤做運動，也有助抑鬱症患者的治療，而規律與安定的生活亦非常重要的。治療期間，家人和朋友的支持也可幫助患者盡快走出抑鬱的陰霾。

公開講座

講題一) 不育人士亦可傳宗接代：怎樣治療不育？
講題二) 納米物料：治療腦損傷新希望？

香港大學李嘉誠醫學院為讓市民了解香港的醫學研究發展和學院成立120年來之卓越成就，將與香港公共圖書館合辦「育醫造才百二載：探索醫學世界」公開講座，以探索醫學的新領域，共同面對疾病的挑戰。12場公開講座將於每月假香港中央圖書館地下演講廳舉行。3月份的講座詳情如下：

日期：2007年3月31日(星期六)

時間：上午10時至中午12時

地點：香港中央圖書館地下演講廳

講者：

講題一) 何柏松教授(香港大學婦產科學系講座教授及系主任)
吳鴻裕醫生(香港大學婦產科學系副教授)
鄧靄珊醫生(香港大學婦產科學系副教授)

講題二) 蘇國輝教授(香港大學解剖學系講座教授及系主任)

費用：憑票免費入場，每人限取兩張，先到先得

報名方法：

登入 www.hku.hk/facmed/120years/registration.html 進行網上登記。成功登記人士可於講座開始前15分鐘，於香港中央圖書館地下演講廳領取入場券。