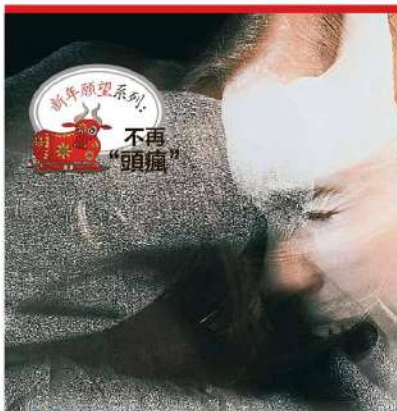




世界華文 媒體集團  
醫識力  
EASILY SINCEW.COM

光明日報 生活雜誌

醫識力 筆錄 梁盈秀



新年願望系列  
不再「頭痛」



# 吃錯藥更躁

# 處於亢奮與低落之間

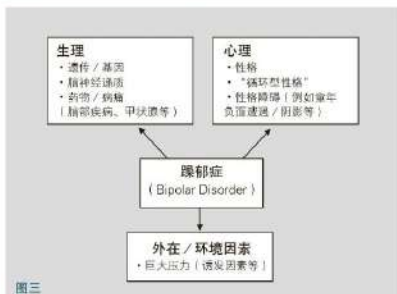
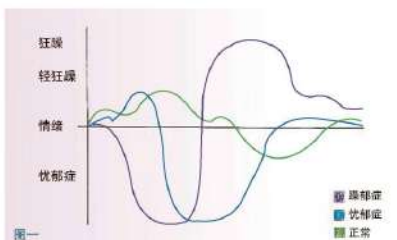
## 躁鬱誤為憂鬱症

躁症 (mania) 與憂鬱症 (depression) 又稱雙相情感障礙。意思是人的情緒變化會在兩種不同的極端間變化。首先要了解躁症，我們一定要先知道躁症中所謂的「躁」和「鬱」指的是什麼 (圖一及圖三)。

躁症 (mania)：躁症中的「躁」，指的是躁症發作，通常在躁症發作時，一般都會感到情緒亢奮、情緒很亢奮，在外人看來，就會覺得他們好像開心或興奮得太過分了。他們可以一天連續工作好幾小時而一點都不會累。甚至只需要非常少的睡眠就覺得足夠了；而他們的行为變得沖動，讓家人或朋友覺得他們好像沒有考慮清楚就已經決定要去辦某件事。像是某天醒來時突然決定傾家蕩產去投資一筆自己也不太清楚是什麼的生意。

患者思維非常快速，常常一個主題還沒講清楚就跳到另一個主題上，旁人常常根本聽不太懂他的計劃到底是什麼；甚至會覺得自己有超乎常人的能力或自信心「爆棚」，就像一名女士一直覺得自己是超級大美人，她要去竞选世界小姐，或者認為自己无所不能，是能够登陸火星等。

憂鬱 (depression)：憂鬱是一般人比較容易理解的，大部分就是憂鬱症患者會有的一些症狀，像是長時間的情緒低落、憂鬱，對任何事物都提不起興趣，整個人很倦怠無力；常常伴隨睡眠和飲食習慣的改變，大部分是睡眠時間減少，即使很長卻仍感到疲憊，食慾減少，對於自己存在的價值，能力感到懷疑，並可能有自殘或自殺的意念或行為。



### 一型重躁二型重鬱

躁症基本上可以分成二種類型：第一型和第二型。第一型的躁症，這種類型的躁症會有較嚴重的躁症，很多時候他們都有憂鬱症的經歷，但也有些人並沒有過重躁症發作的經驗。

第二型躁症的人會有至少一次的輕躁發作，和至少一次的嚴重發作，但是不曾有過嚴重躁症發作的經驗。輕躁發作是比較輕微的躁症，通常不會很顯著地影響到生活。

至於為什麼會發生躁鬱症呢？遺傳因素是一個關鍵。举个例子，一對夫妻中如果其中一人被診斷為躁鬱症，如果他們有10名孩子，就會有一名孩子可能會患上躁鬱症，當然，除了遺傳因素之外，長期濫用酒精、藥物或毒品，有可能會誘發躁鬱症發作。

性格與心理因素也扮演著一定的角色，生活中經歷到重大的改變，例如最親的家人過世、最愛的人拋棄了自己之類都會使得一個人承受過大的壓力，進而導致情緒波動而誘發本已存在但尚未發作的躁鬱症 (圖二)。



楊申興醫生 (Yeoh Seen Heng) 精神科專科顧問

### 多陪伴減少刺激

多數患者會經歷躁症和憂鬱發作，但由於很多人不了解躁鬱症，並且開始就誤診為憂鬱症，而只吃抗憂鬱的藥物。但躁鬱症不代表只有憂鬱症。一直吃抗憂鬱的藥物就很有可能引發躁症出現。與其他精神疾病相比，一般認為，躁鬱症的年病發率約1%，但往往會延誤診斷，尤其是都祈求醫的病。

身為家人及朋友的旁人，該如何幫助患上躁鬱症的人呢？首先，你必須明白，這是一種疾病，就如胃病、胃病或心臟病，都是一種疾病，你要了解並理解它，然後對疾病要有耐心和同理心，還有就是不要期望能夠快速恢復正常作息。

其實，在很多名人當中，也有不少是躁鬱症患者，例如前英國首相希爾和好友瑪姬名影星瑪蓮娜夢露等，他們都有成就及受人敬仰，患躁鬱症並不是他們想要的，他們只是腦子生病了，這不是他們的錯，請大家都不要把責任都算在他們的頭上，而是陪伴他們，盡量減少刺激，無論在語言或者行為上。

### 電痙攣療法 緊急情況可用

躁鬱症最常見也最有效的治療方式還是同時透過藥物治療和心理治療，一開始症狀較嚴重時，需要靠藥物的幫助穩定症狀，待症狀較穩定，個案較能透過談話來討論想法或感受時，搭配心理治療相輔相成，患者也需觀察病情。

常見的藥物包括情緒穩定劑、抗精神病性藥物；常見的心理治療則是認知行為治療、家庭治療和團體治療等。還有一種方法，對於某些緊急情況是頗有效的，那就是電痙攣療法 (Electroconvulsive Therapy, ECT)。

對於躁鬱症，我們需要的是同理心和進行自我教育，以免產生污名和偏見，及早發現症狀並進行干預，還有很重要的一點，避免自傷自殘，包括酒精、煙草甚至是大麻等毒品；盡量避免無謂的爭論，避免激烈的交談，儘可能減少壓力源，身為身邊人的你，也要適當的傾聽并支持患者。

心理健康需要的是更多的陽光與陪伴，身邊人的陪伴和鼓勵，也是躁鬱症良藥之一。

### 躁鬱症 (Bipolar Disorder)



### 每天睡超10小時很傷身

現代人普遍睡眠不足，大家都為了睡不夠而懊惱，但不可不察因為平常睡不夠，放假拼命補眠。因為研究顯示，睡眠不足固然不好，但是睡太多更不利健康。美國睡眠醫學研究院以5萬4000名，年長45歲以上的民眾為研究对象，分析他們的睡眠模式和健康狀況的关联性，分析發現，每天睡眠少于6小時的人，發生冠狀動脈疾病、中風、糖尿病、肥胖和焦慮的風險都會大增，但是每天睡超過10小時的人，發生上述問題的風險更高。

研究人員分析，睡眠太少或太多，對身體的心理和生理都有不良的影響，睡眠不足影響人的專注力，身體的修復也不足，影響人的免疫力，但若是怎麼睡都睡不飽，而必須睡到10小時以上，則要探討是不是有失眠和睡眠呼吸暫停症等問題，而影響睡眠品質。研究專家建議，每天睡眠在7至9小時是最充足的，才能養足精神，幫助身心的修復。(資料來源：夏宇訊)

案例：曉紅是一名年過30的單身女子，几年前曾經因為憂鬱症而去過精神科醫生，在經過治療後，開始恢復正常生活作息，而在去年的農曆新年前，家人察覺到她好像變了另一個人似的，但又講不出哪裏不對勁。

每個月收入不高的曉紅，却在農曆新年前瘋狂購物，而在新年期間也大派紅包給長輩和小輩們，家人多口說她，還沒結婚是不需派紅包，但是曉紅还是很高興的大派特派，過後就告訴家人，她要來一次說走就走的旅行，然後就一個人踏上旅途。

1周後曉紅回來了，她興奮地和家人分享她在旅途中的趣事，还把在旅途中的艱辛和家人分享，家人覺得她的高興是不尋常的。因為旅途一週，曉紅得了性病，她只好去看婦科，後來婦科醫生察覺她不要，唯有通知家人并轉介她到精神科。

在家人陪同下，她前往既熟悉又陌生的精神科掛診，經過醫生詳細的問診及檢驗後，證實她得了躁鬱症。她好不容易送走了憂鬱症，如今却得了另一個精神病，她很苦惱，希望自己不要再「頭瘋」下去。

## 問藥

問：中醫常說熬夜傷精血，想知道熬夜對身體造成的傷害，好讓我可以警惕我的小孩。

答：睡眠关系到我們的生理、心理健康及生活品質。

從中醫的觀點來看，一天有12個时辰，每一個时辰對應著身體不同臟腑的運行，因而根據這樣的理論發展出「12經時辰養生法」。晚上11點到凌晨3點，血液流經肝、膽腑器，此時胆、肝的氣血也是旺盛，這個時候如果身體不能得到完全休息，身體將一直處於戒备狀態，無法儲存足夠的氣、血、髓供日後使用，因此肝膽功能就會受到影響，這就是為什麼說熬夜睡醒會作嘔的原理。

長期熬夜就會產生中醫所說的「肝腎兩虛」、「心肝火旺」、「心腎不交」的問題，慢慢地出現失眠、健忘、易怒、焦慮不安、皮膚等症狀。所以中醫界也流傳著一句話「晚上11點以前睡，就是養身美容覺」。

相同的在西醫的觀點也有所謂的「生理時鐘」，當我們的生理時鐘與社會時鐘不同步時，身體的生物機轉運作就整個被打亂了，也是所謂的内分泌失調，在許多方面生活變得壓力更大。有分析顯示，常常熬夜的人群，心血管病、糖尿病、呼吸系統疾病、腸胃道疾病和心理困擾的發生率升高。

根據歐洲大型的研究，長期熬夜會造成代謝異常，導致肥胖、非酒精性脂肪肝及糖尿病前期，對健康造成傷害。

另外，熬夜也會出現黑眼圈、眼袋、皮膚干燥等問題，還會導致内分泌紊亂，刺激皮脂分泌，堵塞毛孔，產生粉刺、痤疮等皮膚美容問題。這應該也是愛美人士所關心的。

近年來熬夜引起「自律神經失調」也是熱門的話題。自律神經可以分為交感神經及副交感神經兩系統。簡單而言，交感神經的活動主要保證人體緊張狀態時的生理需要，而副交感神經系統則保持身體在安靜狀態下的生理平衡。從中醫的觀點看自律神經，交感神經為「陽」，副交感神經為「陰」。「陽」失調身體就出現異常，影響著我們的内分泌、免疫，以及消化、呼吸、心血管、運動等系統。

所以，無論是中醫的「12經時辰養生法」或現代醫學所謂的「生理時鐘」，還是「自律神經失調」都是強調身體健康的重要性，常言道：早睡早起身體好，有規律的作息，良好的飲食習慣，就是最好的保養，不然一旦失去平衡就會影響到身體的生理功能，出現亞健康或臨床疾病。

治療睡眠障礙是中醫的強項之一，經由辨證論治，找出個中的原因，往往能從對症下藥，一舉解決相關的問題。

## 長期熬夜如何傷精血？



中西醫林顯木