



## 清濱醫院護理部衛教專欄

### 認識憂鬱症

#### 一、何謂憂鬱症

憂鬱是一種情緒，會讓人感到悲傷、空虛或情緒低落，日常活動例如睡眠、社交生活及工作皆可能受到影響。如果沒有適當的治療，不僅影響個人的健康狀況及對人生的態度，甚至對家庭亦會造成極大的影響。任何人都可能得到憂鬱症，這與智力及社會階層無關。目前世界衛生組織已將憂鬱症列為二十一世紀的三大疾病之一。

#### 二、罹患憂鬱症的原因

目前並沒有證據證實有任何單一原因會引起憂鬱症，但已確知在生物及社會因素扮演相當重要的角色。從生物因素的角度來看，憂鬱與腦內神經細胞間傳遞訊息的化學物質(稱為神經傳導物質)失衡有關，而神經傳導物質的失衡不僅造成情緒低落，也可能出現身體症狀的改變，如：失眠、食慾不振、身體無力感或痠痛等。從外在或社會因素的角度來看，某些生活的困境，如失去所愛的人、離婚、工作壓力或一連串的失望，都可能造成憂鬱症。所以，憂鬱症不是單純的心理作用，也不是想開了就好，它是一種生理合併心理的疾病，就如同高血壓、糖尿病一樣需要治療。

#### 三、常見症狀

憂鬱症常見的症狀可分為四大類：

- (一) 情緒：悲傷、不快樂、煩躁易怒、焦慮或空虛。
- (二) 生理症狀：食慾不振或增加、體重增加或減輕、失眠或睡眠過多、疲勞、無力、頭痛、背痛、胃部不適、消化不良或失去性慾等。
- (三) 行為：動作變慢、不重視外表、對壓力難以應付、變得不負責任、急躁不安、對家人及朋友較不關心或對以前熱衷的活動失去興趣，部份病人易出現自我傷害行為。
- (四) 思想：無價值感、無助感、罪惡感、絕望、自責、記憶力減退、注意力無法集中、難以做決定、缺乏自信，甚至有自殺或死亡意念。

#### 四、治療方法

##### (一) 藥物治療：

一般而言，憂鬱症與腦中新腎上腺素或血清素不足有關，大部分抗憂鬱藥物的作用是使新腎上腺素或血清素在腦中的含量增加，以改善憂鬱及身體症狀。剛開始服用的第一週可能效果不大，在服用足夠治療劑量約二至三週後，症狀才會逐漸改善，因此需耐心地遵照醫師指示服藥，不可自行停藥或調整藥量。

一次憂鬱症發作，若不治療，會持續 6 至 13 個月，所以接受自己罹患憂鬱症的事實是很重要的，且要瞭解它並不是“軟弱”的象徵，也無需為此感到羞愧。憂鬱症是可以治療的疾病，通常需要結合藥物服用。當憂鬱症改善後，醫師會建議繼續服用藥物及門診追蹤一段時間。一般而言，三個月內停藥很容易造成復

[鍵入文字]



## 清濱醫院護理部衛教專欄

發，建議至少應治療半年，等憂鬱症情況穩定後，再由醫師視病人的情況，考量是否逐漸減量或停藥。如果兩年半內憂鬱症再發作或症狀太嚴重，醫生會建議病人長時間持續的服用藥物，以預防憂鬱症的反覆發生。

### 1. 常用藥物種類及副作用

- (1)三環抗憂鬱劑，如：Imipramine、Clomipramine、Amitriptyline。副作用：口乾、便秘、排尿困難、視力模糊、心跳加快等。
- (2)血清素再吸收抑制劑(簡稱：SSRI)為新一代抗憂鬱劑，如：Paroxetine(克憂果)、Fluoxetine(百憂解)、Escitalopram(立普能)。副作用：噁心、嘔吐、失眠、坐立不安、頭痛等。
- (3)新型血清素及新腎上腺素雙效抗鬱劑：如：Venlafaxine(速悅)、Duloxetine(千憂解)。副作用：失眠。
- (4)可逆性單胺氧化酶再吸收抑制劑(簡稱：MAOI)：如：Moclobemide(奧蕾絲)。副作用：口乾、便秘、排尿困難、暈眩等。
- (5)新腎上腺素多巴胺再吸收抑制劑(簡稱：NDRI)：如：Bupropion(威博雋)。副作用：抑制食慾、失眠等。
- (6)單胺受體調整：如：Trazodone(美舒鬱)、Mirtazapine(樂活憂)。副作用：嗜睡、姿位性低血壓等。

### 2. 副作用之處理

一般而言，部份的人對於口乾、便秘等副作用都能忍受及適應，但仍應多活動、多喝水，攝取纖維素含量高的食物，如：穀類、蔬菜、水果(尤其是梅、李等)。

接受傳統 MAOI 治療的人，應特別注意飲食和其他藥物的限制。因為 MAOI 和含有乾酪胺(tyramine)的食物，如：鹹魚、肝臟、臘腸、蠶豆、酵母製品或其他特殊藥物，如：Carbamazepine(癲通)等會產生交互作用，而發生高血壓危機(hypertensive crisis)的情形，故應避免食用。

新一代藥劑(SSRI)副作用較少，常見為消化系統(噁心、胃不適)之副作用，通常服用一兩天到一週後，此副作用會逐漸減輕或消失。

#### (二) 定期運動：

每天運動，例如：散步、慢跑、可以幫助個人，紓解壓力、增加活力、改善睡眠品質及改善心情等。

#### (三) 宣洩情緒：

可以找知心的朋友談談，紓解內心的壓力或尋求諮商協談。藉由與他人的溝通或諮商協談的過程，幫助個人表達自己的想法、抒發情緒，進而發現問題的癥結。透過支持網絡的協助，改善個人在生活上、工作上或人際交往上的問題。

#### (四) 健康飲食：

採均衡飲食，避免藉由煙、酒、咖啡、興奮劑或其他藥物來宣洩情緒。

#### (五) 特殊治療：

[鍵入文字]



## 清濱醫院護理部衛教專欄

參與認知行為治療、人際關係訓練或團體治療。

### (六) 電氣痙攣治療(又稱電療)：

目前電氣痙攣治療大多用於對藥物治療效果不佳的病人。因為使用電療會引發病人痙攣，常造成許多人的害怕。但實際上，電療是一個相當安全且有效的治療方式，它有助於重鬱症的治療。除常用於病人對藥物療效不佳者外，亦用於無法忍受藥物的副作用及伴隨精神病症狀或明顯之自殺危險者。

### 五、家屬如何幫助病人

當家中有成員罹患憂鬱症時，整個家庭都可能受到影響，因此家屬的態度與協助對病人而言是很重要的。家屬應有的態度如下：

(一) 瞭解：瞭解病人的學業或工作狀況，應視病人狀況與能力，勿給予過多的期許、壓力與指責。多予關懷、包容及鼓勵，少責難，並接受所面臨的問題，共同討論可行的處理方法。

(二) 耐心：要瞭解健康不可能在一夜之間就恢復的，通常需要接受治療幾週後，才可看出顯著的進步，切記每天都是邁向痊癒目標的一步。

(三) 支持：當病人受憂鬱症或焦慮疾患所苦時，病人通常會覺得無路可走，所以家屬對病人的支持非常重要。鼓勵病人遵從治療計劃並遵照醫師指示服藥，讓病人了解親友們的關心與支持，並且願意與他一起克服疾病之困擾。

### 六、如何預防病人自殺

自殺身亡者極多數生前均曾透露過自殺訊息，當病人表達自殺訊息時，即必須立刻尋求協助。這些訊號稱作自殺警訊，可由病人的談話及行為中得知，包括：

- (一) 經常出現自殺的念頭。
- (二) 計劃可能的自殺方式。
- (三) 在談話中或字裡行間常表示要自殺。
- (四) 覺得死亡是解決問題的唯一方式。
- (五) 將所擁有的東西分送給別人或留下遺書。
- (六) 出現危險行為，如：酒後駕車或多次發生意外。

要瞭解一個人是否處在自殺的危險中，直接詢問不失為一個好方式；可直接問病人想要自殺？如果他們回答「是」，那麼，可能已經有自殺意念了，此時，應隨時注意病人自殺的危險，如：應隨時有人陪伴病人，不要讓他獨處，收起危險物品等。如果發現任何自殺的警訊，應立即尋求協助，可以打電話給精神科醫師或生命線以尋求協助與支持，在電話簿的「社會服務」欄，可以找到電話號碼。緊急的時候，家人可能必須親自開車送病人至最近的醫院就診，以確保病人生命安全，避免不必要的災難發生。