



清濱醫院護理部衛教專欄

躁鬱症

一、認識躁鬱症

(一) 何謂躁鬱症

躁鬱症在醫學中正式的名稱叫「雙極性疾患」，它是一種週期性情緒過度高昂或低落的疾病。其情緒波動起伏較正常人大，持續的時間也較長，且會影響一個人的生理機能及日常生活，於台灣地區人口盛行率約為 1%。

(二) 好發年齡：

一般而言，躁症的發病年齡約在二十至二十五歲之間，而鬱症則在三十至三十五歲之間發病。

(三) 躁鬱症常見的症狀

1. 躁症時可能會有：

(1) 情緒過度興奮、愉悅，不合宜且過度樂觀和自信。

(2) 精力充沛、性慾增加或覺得不需要睡眠，甚至可以許多天不睡覺也不會感到疲倦。

(3) 易怒、好爭論，容易與別人起衝突。

(4) 意念很多，說話速度快。

(5) 話量增多、活動量變大。

(6) 過份慷慨、過度熱心或亂花錢。

(7) 自大妄想、膨脹的自我意識，自認能力很強或有超能力。

2. 鬱症時可能會有：

(1) 情緒低落、表情憂愁。

(2) 失眠、早醒、易驚醒或嗜睡。

(3) 食慾減少或增加、性慾減低。

(4) 注意力降低、反應遲鈍、無法專心或無法做決定。

(5) 動作減少、臥床時間增加或不願外出等情形。

(6) 常有罪惡感、絕望感、自覺沒有價值。

(7) 有自殺的意念或企圖。

(8) 對原來能感受快樂的事，失去興趣。

(四) 躁鬱症會持續多久

若不接受治療，一次發病的時間，躁症可能持續三至六個月，鬱症則可長達六至十三個月。

(五) 躁鬱症可能完全根治嗎

目前尚無根治的方法，但藥物治療可緩解症狀及減少發作次數。病人若能及早接受治療、規則服藥，不因病情好轉而自行停藥，一般應可使病人維持正常穩定的生活與工作。當症狀獲得改善後，是否需持續服用藥物，應與醫師共同討論，

[鍵入文字]



清濱醫院護理部衛教專欄

切勿自行停藥，以防躁鬱症狀復發。

二、躁鬱症發病的徵兆及處理原則

(一) 躁症

當病人出現情緒高昂、過份興奮、精力充沛、無法睡覺、好爭辯、易與人起衝突、過份慷慨，同時變得敏感、易受環境的影響、對事情斤斤計較、愛批評、易怒及固執，甚至會有不合理的要求時，就是躁症的開始。

因為病人的要求增加，對於可行的要求可以同意配合，不合理的要求則要用接受的態度、誠懇的傾聽，但不立即給予答覆來暫緩不合理的要求。若病人激動得無法接受勸解及轉移時，可以肯定、堅決但不責備的態度告訴他「我們很關心你，但這是不可以的。」如此除了達到限制的目的外，也可以使病人感受到安全與信任。此時病人可能有活動量大、注意力不集中的情形，而容易疏忽照顧自身的安全、生活起居，所以家人必須注意下列事項：

1. 佈置一個簡單安全的環境：將剪刀、菸灰缸、水果刀、玻璃杯等尖銳或易碎的危險物品收起來，防止被做為攻擊的武器。
2. 注意營養的攝取：因為此時病人活動量大、注意力差，耗費大量的體力且無法於三餐時間定時進餐，所以需以少量多餐的方式予以補充所需的營養；或者放一些方便病人隨手可得的食品，如：將餅乾或麵包放在病人身上，以隨時補充熱量。
3. 注意個人衛生的處理：因病人注意力不集中，容易忽略漱口、沐浴及更換衣物，故須予以提醒，必要時給予協助。
4. 儘速協助病人就醫。

(二) 鬱症

當家人發現病人情緒低落、對周圍的事物漠不關心、話量減少、說話慢、不想做任何事、活動減少或動作緩慢、整天臥床、食慾不振，睡眠型態改變，如：易驚醒、早醒或嗜睡等，此時可能是鬱症的開始，所以家人必須注意下列事項：

1. 與病人說話不宜敘述一長串的字句，應用簡單、直接的語句來與病人溝通，並多傾聽病人講話，用尊重、接受的態度來接受病人。
2. 注意營養的攝取：可採少量多餐，進食時在旁陪伴，食物要選擇易咀嚼、易消化且高熱量、高蛋白質的食品。因病人通常不會主動要求要吃東西，但不要因為病人拒絕吃就把食物取走，需注意病人的營養均衡。
3. 個人衛生的處理：因此時病人注意力不集中，容易忽略漱口、沐浴及更換衣物，故須予以提醒，必要時給予協助。

4. 注意周圍的環境：減少吵雜的聲音，以避免刺激病人，但仍可安排病人活動，並鼓勵與人接觸。此外，病人可能會因憂鬱而有自殺的想法或行為，故須

[鍵入文字]



清濱醫院護理部衛教專欄

避免病人保管藥物或獨居，亦要注意病人的情緒及言行舉止，並應遵從醫師指示按時服用藥物，必要時則需住院治療。

5. 如何預防自殺行為：

(1)大多數自殺的病人都曾直接或間接提過想死的事，因此要注意自殺的警訊，不要認為宣稱要自殺的人絕不會自殺。故需要密切觀察病人的言行，及早發現有無自殺的前兆，留意病人的情緒及行為是否有突然改變，如：嚴重憂鬱的病人變得開朗、活躍、怨恨、攻擊轉為退縮、拒食、言語中有想死的暗示、將重要物品分送他人或交待遺囑等。此時應隨時陪伴病人，給予充分的關心和支持，鼓勵病人說出心中的不安、憤怒或哀傷，避免讓病人獨處及注意病人行蹤，必要時協助病人就醫。

(2)佈置安全、溫暖的環境，除去環境中危險的物品，須特別注意清晨或深夜的時段，因病人在此時最容易感到情緒低落。

(3)耐心傾聽病人的心聲，讓病人感覺到有人關心他、瞭解他、願意幫助他。

(4)不要否定或譏笑病人說的話，也不要和他們爭論。

(5)情緒改善後，至少三個月內仍需注意和提防病人有再度自殺的可能性。

(6)注意病人服藥情形，避免囤積藥物做為自殺的工具。

三、常用治療藥物與使用注意事項

躁鬱症經藥物治療一、二個月內，症狀通常會消失，但復發率極高，80% 以上的病人可減低再發率，為防止再發，病人應長期服用藥物。

1. 情緒穩定藥物

(1)鋰鹽(Lithium)：為預防及治療躁鬱症的主要藥物，主要是針對躁期和輕微狂躁。

I. 主要作用：

A. 可以改變細胞內的新陳代謝。

B. 能減低神經傳導功能，具安定情緒的作用。

C. 使病人的興奮度降低，改善誇大妄想、過份的興奮或易怒等症狀。

D. 會增加深睡，有助於睡眠的改善。

II. 服用注意事項：

A. 服用前，醫師會先確定病人腎臟、甲狀腺機能是否正常，再決定是否服用。因為鋰鹽代謝物主要是經腎臟由尿液排除。另甲狀腺機能不正常時，可能會出現類似躁鬱症的症狀表現，長期服用鋰鹽亦有可能使甲狀腺機能改變。

B. 鋰鹽服用的劑量，醫師會依抽血檢查的結果而決定，因為鋰鹽在體內的濃度與治療的效果有關。通常治療的第一個月每週須固定抽血一次，以後則每隔一到三個月抽血一次，以確認鋰鹽的血中濃度。

C. 抽血檢查的時間必須在服藥後十~十二小時內才能檢查。

D. 如果出現嚴重噁心、嘔吐、四肢顫動、嗜睡、步伐不穩、口齒不清或肌肉



清濱醫院護理部衛教專欄

痙攣等現象，應立即停止服用並與醫師聯絡。

E. 如遇有嚴重腹瀉、發高燒或身體疾病時，須與醫師討論服藥問題；若未能聯繫到醫師，可暫停服用，然後儘快與醫師討論。

F. 服用鋰鹽期間，合併有其他非精神科藥物治療（如：利尿劑等），須先與醫師討論相關的注意事項。

G. 忘記服用鋰鹽時，千萬不可補服忘記服用的劑量，以免濃度過高而中毒。

H. 鈉與鋰鹽在人體內會自動調節平衡，若鈉減少會導致鋰鹽存留體內，增加中毒的機會，故需避免節食或禁食，因為當進食量少時，吃入的鈉量也較少，易產生中毒的情形。

I. 服用鋰鹽時，盡量少用含有鋰鹽的食鹽製品，以免增加鋰鹽濃度導致中毒。

(2) 癩通(Carbamazepine; Tegretol)

I. 主要作用：與鋰鹽類似，有抗躁症的效果，對於急性躁症發作和躁鬱共存的患者較為有用。

II. 服用注意事項：

A. 若服用後出現想睡覺或走路不穩時，須注意病人的安全。

B. 少數病人服用後會引起白血球減少，須定期依醫師指示抽血檢查。

C. 需定期監控血中濃度是否達到治療目標。

D. 若全身出現疹子或口腔黏膜破損時，則應立即就醫。

(3) 帝巴癩(Valproate; Depakine)

I. 主要作用：與鋰鹽類似，有抗躁症的效果，和其它情緒穩定劑相比，有較少的藥物交互作用。

II. 服用注意事項：

A. 若服用後出現想睡覺或走路不穩時，須注意病人安全。

B. 需定期監控血中濃度是否達到治療目標。

(4) 樂命達(Lamotrigine; Lamictal)

I. 主要作用：可治療雙極性疾患急性期的效果，並可以預防雙極性疾患再度發作。

II. 服用注意事項：

服藥後如出現疹子，應立即停藥並就醫。

2. 抗憂鬱藥物，如：Imipramine(妥復胺)、Paroxetine(克憂果)、Venlafaxine(速悅)等。

(1) 主要作用：此類藥物作用於腦部內的血清素(5-HT)、去甲基腎上腺素(NE)及多巴胺，以改善憂鬱及焦慮的症狀。

(2) 服用注意事項：

I. 此類藥物可能會出現噁心、嘔吐、睡眠障礙、盜汗、便秘或口乾等情形，可於白天適量活動、多喝水、多吃蔬果、食用穀類食物、含薄荷涼糖、無糖檸檬



清濱醫院護理部衛教專欄

水或小冰塊等，以改善上述不適情形。若腸胃道不適症狀厲害，可於兩餐之間或飯後服用藥物以改善噁心或嘔吐感。

II. 有部分病人在使用抗憂鬱藥物時，可能會使鬱期快速轉變成躁期。因此，治療期間必須與醫師密切合作，家人也應協助觀察病人的情緒變化；一旦出現躁症症狀，應儘快就醫，由醫師決定是否需調整藥物。

3. 抗精神病藥物

(1) 主要作用：此類藥物可以穩定情緒，減少病人胡思亂想約有 75% 躁鬱症病人，服用此類藥物後，其攻擊性、過度活動、緊張、敵視他人、失眠、退縮、不合現實的想法或幻聽等症狀，都能獲得明顯改善。

(2) 服用注意事項：

I. 配合作息時間及工作狀況，可與醫師討論服藥時間並做個別的調整，切勿自行調整藥物劑量及增減藥物種類，以免影響治療效果。

II. 忘記或睡過頭而延誤服藥時間，可以補服，但要注意補服時間與應該服藥的時間間隔不超過 2 小時為原則，以使藥物濃度能維持一定的濃度。

III. 不能同時使用兩家精神科醫院所開的的藥物，以免用藥過量。

IV. 可能出現的副作用，包括：流口水、肌肉僵硬、走路小碎步、四肢不能自然擺動、走路緩慢、動作遲緩、坐立不安或無法靜坐，如果上述副作用有持續或加重不適的情形，須與醫生討論是否調整藥物。

4. 抗副作用藥物

(1) 主要作用：此類藥物可以使用抗精神病藥物偶而會出現暫時性的副作用，如：顫抖、步伐不穩、口齒不清等獲得改善，如 Artane (阿丹)、Akineton (安易能)。

(2) 服用注意事項：

I. 按時服藥，切勿自行調整藥物劑量及增減藥物種類，以免影響治療效果。

II. 注意藥物副作用，包括：口乾、便秘及視力模糊。

四、如何協助病人的交友與婚姻

(一) 家人應有的態度

兩性之間是互相吸引的，即使是生病的人也一樣。因此，病人想結交異性朋友時，不必太過驚訝，應採自然的態度，給予關懷及正確的指引，並給予情緒上的支持。另外，應常與病人溝通，了解其交友情形，關心其在兩性交往中有無挫折等。如果發現病人對異性的興趣過於濃厚或兩性關係變得隨便時，應多加注意或請精神科醫療人員協助。

(二) 結交異性朋友時，是否要告訴對方病情？

康復的病人與異性交往之初，不必急於告訴對方病情，應將對方當作普通朋友交往，以培養社交能力及自信。交往一段時間後，雙方已互相認識並建立特殊感情後，再漸漸傳達自己曾因精神不適而接受治療，但目前病情已經穩定，讓對



清濱醫院護理部衛教專欄

方漸漸瞭解和接受。此時，家人應對病人付出更多關懷及心理支持，若對方無法接受，以致感情破裂時，家人應給予安慰與信心，鼓勵他重新振作，尋求更理想的朋友，使病人不因交友挫折而產生自暴自棄的行為。

（三）病人可以結婚嗎？

病人是否可以結婚，要依據其疾病的種類及嚴重度而定。結婚的前提要件是雙方要有深厚的感情基礎，病人本身病情穩定，個人日常生活能自我處理，如此才能承擔結婚後的責任及生活上的適應、人際關係、家事處理、家計維持及子女教養等現實問題。建議與專業人員討論後，權衡利弊得失、日後可能遭遇的問題和解決辦法後，再做決定。

（四）躁鬱症會遺傳嗎？

躁鬱症是因體質、心理和環境等多重複雜因素所造成的。由研究得知，病人的血親得病率會較一般人高，如：比起一般人罹患情感性障礙症的機率（1~2%）來說，嚴重躁鬱症病患的父母、手足及子女有較高的罹病危險性（10~15%）。（吳、何，2002）。雖然和遺傳有關，但不表示病人的子女一定會得這種病，換句話說，有遺傳未必會發病，因發病除了遺傳因素外，還有個人年齡、成長環境、適應能力和環境壓力等因素，因此，可以由心理及環境兩方面著手，以減少得病的機會。

五、如何協助病人安排休閒活動

利用閒暇時從事有益的休閒活動，以疏導情緒和調劑身心。鼓勵病人參加休閒活動，主要是期望藉由這些活動增進病人的自尊心和促進病人的社會關係，使病人在出院後的生活更舒適，以預防疾病的復發。因此家人可提供以下協助：

（一）鼓勵病人培養各種興趣，如：下棋、玩撲克牌、書法、插花、園藝活動、郊遊、爬山或打球等。通常若有人陪伴病人一起活動，可讓病人建立自尊心及增加人際互動。

（二）提供病人與別人交往的機會，可先與家人多接近，再與親戚朋友來往，逐漸擴展與周圍環境的接觸。

（三）若病人活動量大或情緒高昂，可提供各類發洩體力的運動，如：排球、籃球、跑步或游泳等活動，做為疏解的管道。

（四）當家人有共同的閒暇時間時，儘量陪伴病人，以增進家庭成員的互動，促進彼此的感情，藉此教導病人正確的社交禮儀。

六、如何協助病人就業

工作是日常生活的一部份，根據臨床觀察及文獻的記載，病人若是整天無所事事、生活懶散，容易造成個人身心功能的退化，所以讓病人有從事工作的機會，即使是簡易的工作，也是很好的復健方式。

（一）病人在就業時容易發生那些問題？

1. 疾病可能會使病人的某些功能減退，如：工作耐力不好，人際關係退縮、



清濱醫院護理部衛教專欄

現實感不好或易有挫折感，因此較難與正常人競爭。

2. 另外，有些病人可能因現實感不好、自視過高，不願屈就於簡單或低薪的工作，造成「高不成，低不就」的情形，而喪失了工作機會。

(二) 如何幫助病人克服就業的困難？

1. 幫助病人對疾病有正確的認識，鼓勵病人從事壓力較小、較簡單的工作，以建立自信心，如可先在自己家開的店中幫忙或是親友開的公司工作，因病人在熟悉的環境工作，可減少因外在環境所產生的壓力。

2. 家人應儘量了解病人工作的情形，如對工作能否勝任、與同事相處的情況等，隨時發現問題，並給予正確的協助，當病人遇到挫折時，應給予支持和關懷。

3. 因為社會大眾普遍對精神疾病缺乏認識，對病人易有恐懼感、歧視、排斥、不敢接納或雇用病人，因此在必要時可請社工人員給予協助，先轉介至日間留院或庇護工廠。

七、如何協助病人升學或復學

有些病人是在求學期間發病，以致無法繼續上學。當病人接受治療，病情穩定後，仍會面臨復學或升學的問題。在病人準備復學時應考慮：

(一) 由醫療人員及家人一起評估病人的能力及身心狀況，評估復學的可能性。

(二) 若病人可能復學，應採取漸進方式，先讓病人閱讀短篇課外讀物，再逐漸增加溫習課本。此期間必須評估其閱讀興趣、耐力及吸收能力是否恢復，以作為復學參考。

(三) 家人切勿過於要求病人或對病人期望太高，應重視病人本身的能力，必要時降低復學後學業及升學的標準。

(四) 家人須瞭解病人對復學的看法與面對現實的判斷力，並提供適切的支持及鼓勵，對病人不切實際的想法及要求適時予以開導。

(五) 病人復學的初期應注意病人在學校的適應情形，並給予適切的關懷，必要時請老師加以協助。

(六) 若發現病人無法適應學校生活時，不要給予苛責，可讓病人停止上學或延遲復學。

八、家人對躁鬱症應有的認識與態度

家裏有人罹患躁鬱症時，很可能影響家庭中的每一位成員的情緒。未接受治療的躁鬱症病人，可能因此導致失業，而影響整個家庭的經濟問題。家人也可能對疾病感到困擾，不知如何告訴其他人或在意別人的想法，在學校、工作或朋友中退縮逃避而影響社交生活。但家人必須對疾病有正確的觀念，其實這個疾病就像其他的慢性病一樣，經過診治後就會好轉。然而在剛開始時其他人可能不了解，因此，不一定要告訴週遭的人，除非周遭朋友願意支持病人、幫助病人，

[鍵入文字]



清濱醫院護理部衛教專欄

才考慮告訴他。除此之外，家人也應該有以下的態度才能幫助病人，包括：

- (一) 以同理與瞭解的態度，愛他（她）並接受生病的他（她）。
- (二) 在恢復期時，鼓勵病人學習獨立，如：自行執行日常生活活動、與朋友互動、購買家庭必需品或鼓勵自我做決定等。
- (三) 尊重隱私，需要時讓病人有獨處的時間。
- (四) 病人不合理的要求須以溫和且堅定的態度婉拒，並給予指導與糾正。
- (五) 盡可能讓病人參與家庭活動。
- (六) 避免讓病人單獨面對易受挫折的情境或不喜歡的環境。
- (七) 復原是需要時間的，家屬與病人皆應耐心等待，共同支持鼓勵。

九、結論

因為躁鬱症會影響病人的生理功能及日常生活，適當的治療可協助病人維持正常生活作息及功能，亦可防止疾病的復發，故遵從醫師指示服用藥物是十分重要的。此外，病人若能及早接受治療、規則服藥，不因病情好轉而自動停止治療，可減低疾病對病人的影響，使病人能維持正常穩定的生活與工作。同時家人持續的關心與支持也是非常重要，可使病人逐漸加強人際互動及社交技巧，幫助病人重新回歸社會、邁向光明人生。