

十七世紀，牛津學者伯頓（Robert Burton）的《憂鬱的解剖》（The Anatomy of Melancholy）是一本別樹一幟的隨筆集。伯頓長期憂鬱，決定寫書排遣苦悶。三國時代的才子曹植也有抑鬱，《三國志》形容他「常汲汲無歡，遂發疾薨，時年四十一」。現時，抑鬱症已是近年社會關注的議題。歌手盧凱彤最近因躁鬱症墮樓身亡，此症也於當年把張國榮帶走。情緒去來無方，究竟該如何對抗抑鬱症？

大公報記者 陳惠芳



▲精神科專科醫生陳仲謀建議大家多做運動多吹水，人都開心啲

預防抑鬱

曬太陽・不濫藥・戒垃圾食物



▲為了健康，不能濫藥

當情緒病患者遽然而逝，大家的注意力會集中在亡者身上，但其伴侶以及至親所承受的喪親之痛，實際上也是沉重的壓力，需要引起大家的關注。

親友經歷哀傷期

精神科專科醫生陳仲謀受訪時說：「至親過世，人有六個月的哀傷期。（1）休克期：人變得渾渾沌沌；（2）否定期：拒絕接受逝者已死；（3）憤慨期：自責未有好好對待死者，甚至怪責醫生和生別人的氣；（4）抑鬱期：生自己氣；（5）接受期：接受死者已矣！這是正常人的哀傷歷程。如有抑鬱因子，他就易有抑鬱症。假如至親欲隨死者而去，並出現沒胃口、失眠，甚至停經（指女性）等情況，這個人就好可能患上抑鬱症，需要找醫生求診。單一的抑鬱症，七分一的患者會自殺。至於偶像逝世對粉絲來說，比如十五年前張國榮自殺，因偶像離世，曾有不少粉絲前來求診。至於他們會否隨偶像而死，這就沒有統計。」

▶面具有抑鬱症患者不會向人表達自己的情緒，猶如被困圖



陳醫生認為，抑鬱症亦有預防方法。他說：「（1）多做帶氧運動，每周最少三天，每次半小時。（2）多參與社交活動，多和朋友『吹水』以及分享自己的感受。同時，根據最新的研究，曬太陽、不煙不酒、不濫藥、戒吃高卡路里的垃圾食物，均有助減少患上抑鬱症的機會。至於說到近日盧凱彤以及外國模特兒歌手瑞克·格內斯（Rick Genest）離世，他們身上都有紋身；有報道指，二人紋身是警醒自己勿被情緒吞噬。首先我不認識他們，再者，行醫多年亦沒有接觸過有病人以紋身警醒自己。如是屬實，與其受皮肉之苦，何不以上述正統的方法預防情緒病？」

抑鬱VS躁鬱

報道又指這名歌手有家族遺傳精神病，十七歲便有抑鬱症，陳醫生指這屬於重症。問及抑鬱

和躁鬱症的區別？他稱，前者會鬱鬱寡歡、失眠，胃口差；後者則會出現思覺失調、妄想和幻覺。

陳醫生續說：「政府曾委任兩間大學就情緒病進行研究，並於二〇一四年發表報告，指港人有13.3%患有輕性情緒病，此病同外在因素有關，服藥治好後並須做好預防工作，如非人生受到很大打擊，一般而言不會復發，毋須長期服藥。躁鬱比抑鬱是較高層次的兩極性情緒病。患者時而鬱鬱不歡，不說話，時而不停說話，信心爆棚講自己的鴻圖大計，若叫患者停止，他們會大發脾氣。至於有報道指歌手於十七歲因家族遺傳而患了抑鬱症，以此年紀算是重症。85%的抑鬱症患者沒胃口，因而消瘦，另一個消瘦原因是得了厭食症。至於躁鬱症患者會否「一觸即發」而了結生命？其實即使沒有此症，有些人亦會因一時衝動而自殺。不過，那歌手會說自己的躁鬱症已好



▲戒掉垃圾食物預防抑鬱

得七七八八，其實即是未完全治好，而且不可說是復發，而是惡化，更可說是打回原形。躁鬱症狀有周期性，即使沒受刺激，同樣會有復發可能，患者須服用情緒穩定劑，以穩定其大上大落的情緒。若他們的情緒反差太大，又或者停藥，便有自殺的可能。」

精神科藥被標籤

陳醫生稱抑鬱症分為內在和外在的誘發，內在是身心症，外在就是環境因素。

他說：「身心症於醫學上稱為面具抑鬱症，患者經常覺得這裏不適，那裏不適，但又不會向人表達自己的情緒。抑鬱症亦分幾類，躁鬱症不是躁狂症。躁狂症是亂發脾氣，但患者自己心理不舒服，並以行為發泄出來。焦慮症是緊張、擔心太多、失眠等，從患者行為便可診斷出他屬哪種抑鬱症。」

陳醫生認為如患重症，即使長期服藥亦沒大問題。

他解釋說：「今日的精神科醫學界認為，長期服藥能控制大腦分泌。而且年紀大的人多有糖尿，要不然就是血壓高，他們皆須長期服藥，只是精神科藥物被人標籤，令患者自我歧視甚至歧視精神科藥物，如果服用精神科藥物能令自己的生活過得有質素，何不當是保健品服用？」

精神疾病可以預防，我們應多同太陽伯伯見面，踢走垃圾食物。



掃描QR Code
上大公網瀏覽
更多健康資訊

吃出好心情



杏林細語

大公報記者 陳惠芳

根據最新研究顯示，預防抑鬱症須多曬太陽以及戒吃高卡路里的垃圾食物。今次訪問了營養師周靖雯（Macy），她說聽過曬太陽可預防抑鬱症，也曾有文獻顯示，患者血液的維他命D含量不足，但至於是否因而導致有抑鬱症，又不可一概而論，另外亦有文獻顯示肥人易患抑鬱症。

Macy說：「我都會建議病人多攝取維他命D，每人每日須攝取10個國際單位水平的維他命D，除了幫助腦部發展外，亦可加強鈣質吸收，預防骨質疏鬆。每周曬太陽三次，每次不塗防曬用品，讓肌膚直接接觸陽光十五分鐘。若是在室內工作的人，則可從食物中吸收，如多吃維他命D含量較高的三文魚以及有骨的魚類等。」

至於戒吃高卡路里食物是否也能預防抑鬱？Macy則言，有文獻指肥人有情緒病的機會較高。

她說：「文獻顯示愛吃高卡路里食物的人，體質指數即BMI越高，越易有情緒病，但現時無研究證明兩者相關，故未有確實答案。從健康角度而言，個人建議體重不宜過重甚至超重，並應多吸收含胺基酸的食物，這對腦部健康有裨益。」

對於吃朱古力及甜品令人情緒變得快樂，Macy認為只要吃到自己喜歡的食物，同樣令人快樂。

她說：「沒有文獻顯示吃朱古力或甜品能改變情緒，其實吃到愛吃的東西，人就會開心。成人奶粉含有豐富胺基酸，對腦部會有幫助。至於睡前飲紅酒會否易令人放鬆，沒有研究指這是個有效方法。酒精只能令人暫忘不開心的事，對人體沒甚幫助。」

那究竟什麼食物能改善情緒？Macy說：「都市人

的心情容易大起大落，其實食物可以幫到我們釋放壓力，還可吃出好心情。色胺酸（Tryptophan）是人體必需的胺基酸，是負責製造腦部血清素的原材料。血清素是神經傳導的主要物質，多吃含色胺酸的食物，可以預防抑鬱，間接令心境好起來。想放鬆心情，以下食物會有幫助。（1）香蕉：可以平衡體內血糖，亦可以減少情緒波動。它含有1.5mg血清素，當我們心情暴躁時，香蕉是一個令心情回復平靜的選擇。（2）橙：橙含葉酸和維生素C，能夠調理體內血清素和有抗壓的功效。（3）核桃：核桃含豐富奧米加-3脂肪酸。奧米加-3脂肪酸是人體必需脂肪酸的一種，能擴張血管，減低血壓，且是負責製造神經細胞的重要元素。如果缺乏奧米加-3脂肪酸，神經傳導可能間接影響我們的情緒。研究顯示，奧米加-3脂肪酸有舒緩抑鬱的情況及調節情緒的功效。」



▲營養師周靖雯認為，進食香蕉可令人減少情緒波動

善終者的終極選擇



醫生信箱

衛生署前家庭醫學顧問醫生 曾昭義

問：醫生，感謝你讓我們認識及選擇了舒緩治療，服務團隊讓我們了解到當生命有限並在迅速溜走時，哪些是應該着眼的地方，當然還有一起預備後事安排。不過，看到老伴的身體日漸衰退，應該是考慮最後的日子在哪裏度過的時候了，希望你可以給我們一些意見。

答：打從第一次見面，對你們願意坦誠溝通、互相信任，以及接受專業團隊的協助和提議，深感佩服。身為社區醫生的我，能陪伴你們走這段人生路實感欣慰。至於離去前選擇在哪裏度過？現時大部分人選擇住院離去，也有小部分人入住提供善終／舒緩服務的院舍，但愈來愈多人會考慮選擇是否可在家離去。不知你們的想法如何？

問：我們想聽聽你的意見和分析。

答：首先，在醫院離別最簡單，但醫院工作量大，不是每一間病房都可以包容在彌留期間病者和家人的選擇和需要，這包括了病情和情緒上的要求；行政上亦要顧及其他病人的反應和忌諱。除了舒緩病房外，大部分醫院也沒有額外指定的資源和空間來應付這個需要。另外一個選擇是舒緩院舍，原則上它們可能是最理想的選擇，但香港現時只有數間這類型的院舍，合共幾百張床位，除了地理位置上不能覆蓋全港，數量上亦實在供不應求。

最後我們也談談安辭在家，這方案不是每個家庭

都適用，除了個人的決定，還有空間、感染等的考慮，也有經濟、人手、服務配套和法律上的要求。聽到這裏，你們可有什麼想法？

問：我們沒有太多忌諱，只想知多點在家度過最後日子的可行性。

答：香港老年學會曾發表研究，認為在家安離需要：家人願意和支持照顧病者、病者很清楚這個意願、家中有足夠空間讓服務人員工作、需要有舒緩專家在旁指導而可以有效地控制病者的不同病徵。除了身體上的不適，服務人員也會處理病者的情緒、社交和可能出現的經濟問題等。法例上，在家辭世需要註冊醫生簽署「死因醫學證明」，而選擇火葬的要簽署「醫學證明書（火葬）」，二十四小時內到入境事務處死亡登記處領取「死亡登記證明書」後，殯儀館可把遺體接走等待出殯，而註冊醫生須診斷死因是一般自然死亡才簽署死因醫學證明書。已被診斷為末期病患者，簽署醫生不需要在死前十四天曾為病者診療。不同的慈善機構現時亦有舉辦在家離世服務，如東華三院（的安辭在家服務）在新界東可免費為病者和家人提供服務，也有私人團體提供類似服務。不少社區醫生亦正考慮為已建立多年醫護關係的病友提供適切的家訪服務，希望成為舒緩服務團隊的一分子。上面概括介紹了有關服務，現在你們可再考慮一下，無論決定如何，我都會盡力支持你們！

整理：謝芳

上述純是醫者個人專業意見，只作理性討論和參考之用，有需要時必須求診相關醫生。如有醫學上的疑問，歡迎電郵至：cyt.tkp@yahoo.com