

精神啟示錄  
陳仲謀醫生

香港精神健康議會召集人

生離死別是人生必經又最痛苦的事，但「生離」的哀痛更甚於「死別」。之前蘇屋邨荷花樓一單位發現女戶主和一對子女死者，警方暫列作自殺及謀殺案處理。韓國娛樂圈早前亦有女諧星朴智宣和其母，在寓所中雙雙倒斃的新聞，當地警方認為這對母女是「協議自殺」（Suicide Pact）。

### 共死不可取

所謂「協議自殺」，意即指二人，甚至三人或四人同意自殺，但四人情況較為少見。一般是兩個關係親密的人，如情人、夫婦、父母、兄弟、姐妹、同學、朋友等，當二人於感情、讀書或經濟出現壓力，一個人得了抑鬱症，另一個想幫對方卻又束手無策。通常這些人和外間關係疏離，不會尋求他人幫助，一旦一方的情緒無法控制萌生自殺念頭，另一方便會做出同樣的事。

雖然日、韓演藝界名人自殺身亡的慘劇，並不罕見，但今次朴智宣和其母的個案就大有不同，其母明知女兒有自殺動機不加制止，反而和她共赴黃泉。根據韓媒《朝鮮日報》報道，朴智宣的母親在筆記本上留下遺言：「女兒因皮膚病而非常痛苦，最近在治療其他疾病的過程中，也使得皮膚病更加惡化，而感到更為痛苦。我不能讓女兒一個人走，老公對不起。」就上述資料，不能斷定二人同死的具體原因，但可從精神病學中推測箇中部分情況。本港從前亦有發生「協議自殺」，以前曾有一所女校的三個學生一同跳樓自殺，連同其他雙雙為感情和經濟難題的輕生者，委實為數不少。

### 紓壓是關鍵

韓國人大多自求多福，希望子

女能努力讀書，考進頭三位的大學，這樣既可晉身高薪穩定的公務員行列，亦可投身大集團的初級管理層。朴智宣這宗自殺案，外界掌握的資料不多，很難了解事實的全部。她畢業於位列三甲的韓國大學，又能進入自己喜歡的演藝界一炮而紅，成為頂級的女諧星。她成功的特點是以素顏上鏡，用自嘲幽默的說話吸引觀眾，並經常語帶輕鬆地演繹在男女約會中被拒絕的尷尬，令人笑中有淚。但背後

的她備受皮膚敏感煎熬，不但不能化妝，而且漸漸受不住舞台強烈燈光的照射，令其苦惱不堪。

朴智宣在自殺前向外宣稱會暫別舞台，接受一項小手術治病。但她有否患了其他疾病？或是要徹底醫治皮膚病？就不得而知。正當此際，其母在仁川趕往首爾照顧愛女，這可能是其中關鍵所在。根據研究，長期照顧病者的親人，其中40%會患有不同程度的抑鬱症。這些親人在不知所

措下，無法挽回病者尋死的意願，深感茫然又不懂得向外求援，痛心愛莫能助。此時兩人的悲觀情緒產生共鳴（Resonance），增加（Reinforce）了他們雙雙尋死的意欲而作出了「協議自殺」的行為。

香港近兩年經歷了黑暴、新冠肺炎疫情，港人需要想辦法紓緩新增的壓力，以免悲劇不斷重演。

自殺雖然不是一種傳染病，但也會在某種社會環境中衍生和蔓延。有研究顯示，約95%的輕生者存在精神狀況不佳或精神障礙，其中約70%為憂鬱症，但僅有30%的人能有所察覺並願意去找精神科醫生診治。專家指出，心理疾病不是短期能改變的，不要等到痛苦不堪才選擇面對，平時如有不舒服應及時自我檢視，並向專科醫生求助。

## 放大悲觀情緒釀「協議自殺」

# 心理陷絕境

# 求援勿猶豫

## 義工——善聽的陌生人

▼義工善於傾聽，為求助者提供傾訴空間



### 杏林細語

患有抑鬱症的患者或曾有自殺念頭，此時拿起電話致電防止自殺機構的24小時熱線，尋求情緒支援，一念間便可避免悲劇的發生。

一位在生命熱線當義工的李小姐說：「最重要的是有情緒病的人能行出第一步，致電給我們。早前接到一位女士的電話，她說自己患抑鬱症多年，一直有服藥，求助臨床心理學家，可是情緒還是時好時壞，偶爾會萌生自殺念頭。此時我需要鎮定聆聽，慢慢引導她說出近來有何事不開心。那女士表示對什麼事都提不起

勁，雖然工作無問題，仍憂慮未來經濟不好，加上和同事之間關係一般，自覺被孤立。」

李小姐續說：「該女士表示是第一次打電話來，之前曾致電其他機構的防止自殺熱線，但線路繁忙沒人接聽，只有留言告知來電者如情況緊急，需去急症室或報警求助，生命好寶貴，只要不放棄仍有出路……她問到想自殺的人若不能即時找到人傾訴，防止自殺熱線有用嗎？我馬上解釋當多人求助時，每個求助者需時處理，所以線路繁忙，他們可求助其他機構，千萬不要放棄。女士聞言靜默一會，我即刻讚她好叻，仍願

意致電另一個熱線求助。這已經很好，她肯踏出第一步。」

有時候，作為陌生人反而可給患者更大的傾訴空間。

李小姐說：「因彼此是不認識的，且全程對話保密，她可以盡情傾訴。我告訴她傾電話無須面對面，但有聆聽者，她並非孤單一個。女士又說自己有過自殺念頭，點解我不直接勸她不要自殺？這是因為我們在互動中，沒有勸她並不代表她可以自殺。這個時候我需小心處理，盡可能轉移話題。隨後她不停表示好叻，我說她好叻，因我們已傾了十幾分鐘，她再說好叻想收線，我便

叮囑她有事再打來，一定會有人聆聽她的心聲。」

防止自殺熱線的義工要應對不同求助者的情緒問題，自己的情緒會否受到影響？李小姐說：「我們一班義工受過專業培訓，不容易被求助者影響情緒。我常牢記，自己只是陌生的陪伴者。我想知道他們心裏到底想什麼，自己身邊都可能有人經歷高高低低，希望我也能幫到他們。」

李小姐認為，作為義工要了解求助者發生什麼事，並為他們提供一個傾訴窗口，勿讓悲劇發生。

大公報記者 陳惠芳

## 新冠病毒可破壞血腦屏障

### 疫情資訊

新冠病毒感染症狀多樣，呼吸道症狀是其主要表現，還有一些患者症狀指向血管炎症。一個美國研究團隊最新發現，新冠病毒還能讓血腦屏障出現「漏洞」，潛在破壞大腦神經網絡。

美國坦普爾大學劉易斯卡茨醫學院等機構研究人員在新一期學術期刊《神經生物學疾病》報告說，全球各地新冠患者中30%到80%出現神經系統症狀，包括頭暈、頭痛、噁心和注意力渙散等，表明新冠病毒可能影響了中樞神經系統的細胞。

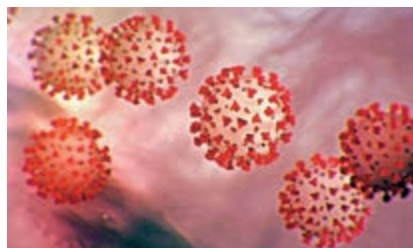
先前已知新冠病毒主要通過其表面刺突蛋白與人體細胞上的「血管緊張素轉化酶2（ACE2）」受體結合實現感染，而ACE2在血管內皮細胞等部位有表達。

為了弄清ACE2在大腦血管細胞中的表達情況及其表達是否隨健康狀況改變而變化，研究團隊對新冠

死亡患者的腦組織進行了分析。結果顯示，ACE2在大腦額葉皮質的血管中普遍表達，且生前患高血壓、痴呆症等疾病的人，大腦血管中ACE2的表達水平相對更高。

研究人員隨後利用細胞培養模型分析了新冠病毒刺突蛋白對大腦血管內皮細胞的影響。後者是血腦屏障的組成部分。實驗發現，刺突蛋白可讓內皮細胞出現炎症反應。

新研究表明新冠病毒刺突蛋白能導致大腦關鍵區域的血腦屏障失去穩定性，而血腦屏障功能改變大幅提升了新冠病毒侵襲神經的可能性，為新冠患者出現神經系統症狀提供了解釋。（新華社）



## 白蘿蔔健胃消食

### 食物解碼

不少人喜吃蘿蔔糕，但你知道白蘿蔔有什麼食療作用嗎？它有健胃消食，化痰止咳，清熱利尿，順氣寬中，生津止渴，解酒解毒等功效。既然蘿蔔有消食作用，為什麼有人食過蘿蔔糕後會有飽滯之感？原因是市面大多數蘿蔔糕所含的蘿蔔分量，根本不多。

蘿蔔含有的蘿蔔素，可促進血紅素增加，令血液濃度提高；另含有芥子油和粗纖維，有利胃腸蠕動，使大便秘排出；同時有抗菌作用。現代科學研究表明，蘿蔔可降低血脂、軟化血管、穩定血壓，預防冠心病、動脈硬化、膽石等疾病，還可以令頭髮有光澤，防止頭屑過多，頭皮瘙癢。

另外，有指蘿蔔「百病皆宜」，適合以下人群進食：（1）急慢性支氣管炎、傷風感冒、心血管病患者；（2）消化不良、腸炎腹瀉、急慢性痢疾患者；（3）肥胖者、泌尿系統結石和膽結石病人；（4）脂溢性脫髮、脂溢性皮炎者；（5）飲酒人士和癌症病人。

患上流感和呼吸道受感染的人，可以白蘿蔔加青橄欖煎水代茶飲，有助紓緩症狀。

►蘿蔔有健胃消食之效



## 識別腸癌常見症狀

### 健康資訊

根據醫院管理局資料顯示，大腸癌在病發初期可能沒有任何症狀，如果能及早識別出癌症的症狀，有助提早診斷，並提高治愈的機會。

大腸癌常見的病徵，包括大便習慣在不明原因下有所改變（腹瀉或便秘），並持續超過兩星期，大便帶血或帶有大量黏液，大便後仍有便意，腹部不適如持續疼痛、腹脹、

飽脹或絞痛。另外，原因不明的體重下降和疲倦，也需留意。出現這些病徵和症狀不一定表示癌病存在，但可令個人提高警覺，注意身體出現的變化，並盡快尋找醫生診治，透過詳細檢查以確定病因。

根據統計，罹患大腸癌和飲食習慣有關，高動物性脂肪、高蛋白質和低纖維的飲食習慣，有可能增加患腸癌的危險。而肥胖、缺乏運動、吸煙和飲酒也可能增加風險。

腸癌的風險  
►高脂飲食有可能增加患大



掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊