



◀新冠肺炎疫
情肆虐超過一
年，專家預計歐美的
抑鬱症患者會大增。

疫後

後遺



▶疫情未止，
難免對人們的精神健康造成影響。

精神海嘯

不可不防



掃描二維碼，
上大公網瀏覽
更多健康資訊

精神 啓示 錄



陳仲謀醫生
香港精神健康議會
召集人

COVID-19（2019冠狀病毒病）隨着全球很多國家和地區都開始接種疫苗，樂觀人士認為這個為禍全球的災難，有望在年底受到控制。但另一方面，不少人有截然不同的看法，並預測新冠肺炎疫情的影響會持續不斷，需要較長的時間才可正式落幕，對全球70多億人的身心打擊將無法估計。

世界各地注射疫苗的行動已陸續開展，但除了幾個國家之外，遠方的歐盟27國，印度、巴西；近處的菲律賓和日本等地，染疫人數不跌反升，迫使他們再要採取更嚴謹的防疫措施。

香港的疫苗接種率亦較預期低，如果情況仍然是這樣，恐怕在冬季來臨前，70%以上市民打了兩針，獲得相當程度的免疫能力，以產生群體免疫（Herd Immunity）效果的機會不大。全面恢復正常經濟活動的計劃，也可能受到拖累。

專家：更多人精神失衡

大概因為港人防疫措施認真，染疫率逐漸下降，在短期內有望「清零」，但接種疫苗後死亡的個案曾經發生，使部分市民仍然採取觀望態度。經過大約年半的磨難，港人的情緒負擔日積月累，適應能力在某些層面會減低，甚至變得「風吹草動，草木皆兵」。這種情況不是香港的「專利」，而是世界性的普遍現象，特區政府同樣需釋除市民的疑慮。

最近有權威專家召開全球性的視像研討會，指出新冠肺炎疫情使更多人陷入精神失衡的困圈；估計歐、美地區的抑鬱症會激增三倍，如果事情屬實，精神病有可能成為人類的「第一號殺手」（世衛在20年前準確預測精神病於2019年前後，成為僅次於心血管疾病最厲害的「催命符」）。上述的推斷並不驚人，因為人們在經濟衰退中、日常生活失調下，身邊或有親朋朋友、左鄰右里染疫甚至死亡（全球接近1.3億人染疫，而最終的死亡數字或會超過300萬），縱然不至於驚心動魄，人們也會忐忑不

安，衍生更多的抑鬱焦慮症。有研究推斷在目前瘟疫籠罩下，患有抑鬱症的病人比一般人染上新冠肺炎的機會高67%。

疫情未見底 人心難安

而新冠肺炎疫情造成的精神問題，會產生普遍性的徵狀（詳見附表），這些情況相信亦會在香港逐漸浮現。

注射疫苗只是防禦性的措施，最終解決疫情仍有待科學家能研究出針對性的治療藥物，譬如每年冬季流行性感冒，有特效藥「特敏福」（Tamiflu）把守最後一關。可是，到目前為止，不但疫苗的有效性尚待考驗，而有效藥物的研製還未有具體的眉目，全球人類仍然不知道幾時才可恢復正常生活，人們憂慮政府長貧難繼，家庭基本開支無法維持，堆砌了釀成抑鬱症生長土壤，所以世界很多先進國家已經預先撥款，籌劃各種措施，準備應對疫後的「精神海嘯」。

2003年的SARS病愈人士，部分在治療當中服用高劑量的類固醇，形成「骨枯」，嚴重損害生活質素；現在COVID-19的康復者，亦有出現失去嗅覺的現象，他們如廁後竟然嗅不到糞便的氣味，此徵狀有維持超過六個月的記錄。總言之，21世紀這個全球瘟疫，人們仍然未能識破它的真面目，有關當局只能採取被動的角色，兵來唯有將擋。但精神健康的倒退就毋庸置疑，政府必須未雨綢繆。

新冠疫情影響精神健康

徵狀①——長期失眠

嚴重性 ●對人的心理和生理都會產生極度負面的影響，不但困擾情緒，削弱工作能力，還會導致各種的嚴重疾病。

徵狀②——疲累身心（Chronic Fatigue）

嚴重性 ●狀態揮之不去，使人神不守舍，無法集中精神完成工作，自然失去生活的「滿足感」。

徵狀③——腦霧（Brain Fog）

嚴重性 ●一個較新興的名詞，在傳統的精神科學文獻中很少出現。其實，腦霧一詞是「舊酒新瓶」，意謂大腦短期記憶力減低，注意力容易分散，就像被一團迷霧所籠罩。

徵狀④——創傷後壓力症（PTSD）

嚴重性 ●這方面分開兩個部分：
・一是「記憶回閃」（Flash Back），指病人愈後不斷在腦海中突然浮現治療期間的痛楚，例如：孤單、服用副作用很大的抗病毒藥物、在緊急時期需要插上呼吸機；
・二是「逃避行為」（Avoidance Behavior），他們以後會害怕遇上與COVID-19相關的事情，例如拒絕接種疫苗、不敢到人多擠迫的地方，擔心會重蹈覆轍。

睡眠時間

根據醫學專家的睡眠指引，成人每日約需八小時的睡眠，可是總有些人睡三至四小時便足夠。中醫注重養生，那睡眠長短又是否有一定規律？

註冊中醫陳詩雅博士受訪時稱，不同人每天所需的睡眠時間會有差異，且與年齡、性別、體質、環境等因素有關連。隨着年齡增長，睡眠時間也相應減少。按中醫體質分類，陽盛與陰虛體質人士的睡眠時間較少；痰濕、瘀血體質人士睡眠時間較多。春夏睡眠時間較短，秋冬則較長。如沒有睡眠困難，睡醒後精神爽利並能維持一天的正常活動，這就表示足夠了。

有調查顯示，大概十個港人就有一個長期失眠。中醫有何治療方法？陳醫師表示，常用於治療失眠的方法，包括中藥、針灸、推拿、藥枕等。中藥需根據病人的情況來辨證，心血虛、心神失養而致失眠者，宜養心安神；陰虛火旺、痰熱或心火，擾動心而致失眠者，宜清熱瀉火安神。針灸以養安神為主，可針刺

因人因時而異

神門、足三里、三陰交，亦可按揉上述穴位，也可以使用以安神中藥製成的藥枕。

她強調中醫治療是按照病人失眠的證型，辨證論治，使病人心神安寧，陽入於陰，即可入寐。

問到午睡是養生之道嗎？陳醫師說：「睡眠養生中有一個方法稱為『子午覺』，即是於每天的子時（23:00-01:00）、午時（11:00-13:00）入睡。子午之時陰陽交接，人體陰陽之氣波動較大，此時應靜卧以順應陰陽，符合養生之道。」至於若晚上睡不好而於午間補眠，會否影響晚上入睡？她說：「如果晚上睡不好，盡量不要在日間補眠，這樣會影響晚上入睡，更容易引致失眠，造成惡性循環。然而，長者睡眠較淺，睡眠質量不佳，他們日間如有需要，可以小睡片刻以補充精力。」

那如何提升長者睡眠質量？

陳醫師說，長者的睡眠特徵是不易入睡、淺睡時間多、半夜易醒、醒後難再入睡、早醒等，這是正常的生理現象。要改善長者的睡眠質素，應注意以下

幾點：

- ①保持心情愉快，順其自然，睡前不宜進行令情緒激動或過度興奮的活動，勿過分憂慮。
- ②睡眠環境宜安靜，光線幽暗，空氣流通，溫濕度適宜。
- ③睡衣、寢具要舒適。
- ④忌煙酒、濃茶、咖啡，睡前不宜飽食、飢餓或大量飲水。
- ⑤適當鍛煉，可進行太極拳、八段錦等運動。
- ⑥作息定時，並養成良好習慣。
- ⑦食療上，可適量進食茯苓、百合、蓮子、龍眼肉等。

大公報記者 陳惠芳



◀嬰兒每天要睡十
多個小時。

每天睡多久才夠？

嬰兒	12至15小時
成人	7至9小時
長者	7至8小時

註：睡醒後精神爽利精力能維持一天活動，代表足夠

對症下藥治失眠

杏林細語

老人家不時會對年輕人說，做人最重要的是「食得、瞓得、屌得」，如能做到「三得」就身體健康。

有一位年近30歲的女士工作近六年，因其工種不是返朝九晚六，有時夜了收工，往往於凌晨才上床。她說：「初時我可隨時入睡，但近年慢慢出現問題。我上床待了很久都睡不着，加上工作量漸多，睡前仍想着明天的工作，輾轉反側，近天亮才睡得二至三小時。如果那天是中午開工，還可醒了再睡，可是睡眠質素很差……但我媽媽好偉大！」

她來自單親家庭，提及媽媽時不禁哽咽：「媽媽見我精神日差，更因睡得不好而胃口大減，一下子瘦了好多，她擔心我，每晚為我按摩腳部，讓我快些入睡。媽媽想我胃口好，覺得我一個人孤零零吃飯會吃不多，又認為翻熱食物對身體不好，於

是她自己先吃晚飯，待我回來再入廚，然後陪我好好吃一餐熱飯，睡前又為我按摩。媽媽告訴我，到凌晨三四時我才入睡。」

女士不知道自己身體已響起警號，她開始容易疲累，對工作以及其他事提不起勁，請假休息時，會躲在家中不想見人。直至有一次，她在媽媽面前狂哭又說想死，媽媽才發覺事態嚴重。

女士說：「我無胃口，初時媽媽陪我看普通科醫生，醫生處方胃藥及安眠藥，後者是需要時才服用，藥量很少。可是我沒有安眠藥就睡不着，睡不好情緒



▲安眠藥不是解決失眠的根本方法。

低落又有自殺念頭。媽媽友人提議我去看精神科醫生，但藥費太貴令我猶豫不決，媽媽驚我有事，最後我看了精神科醫生並確診患上抑鬱症。」

其母知道她的病症後，反而鬆了一口氣，覺得無需再藥石亂投，對症下藥希望女兒盡快康復過來。

女士說：「服食抗抑鬱藥令我很尬，初時簡直起唔到身，我請了病假好好休息。一段日子後我才漸漸適應，但仍是好想睡。至今我仍沒有胃口，醫生表示因我的病還未好，屢勸我切勿自行停藥。」她以自身經驗告訴大家，若是失眠要找出根源，不可依靠安眠藥入睡。

她續說：「精神科醫生跟我說，偶發性失眠可以服用安眠藥，但長期如此就不是失眠咁簡單了。如今我服食專科藥物，每晚有個安睡，同時好感激媽媽對我呵護備至。」

大公報記者 陳惠芳

調整生活睡個好覺

作息規律

祖輩常提醒生活要遵循「日出而作，日入而息」的作息規律，這是數千年生活經驗的總結。中醫強調人與大自然為一個整體，自然的晝夜交替，對人體的影響很明顯。在白天，人會比較清醒；到夜晚，人體陽氣逐漸減弱，慢慢開始進入睡眠狀態。從陰陽理論來說，在夜間，人體的陽氣進入陰分潛藏，即是睡眠的狀態。

然而，都市生活豐富多彩，容易導致人們晚上難以入睡，或沉睡的時間較短，容易驚

醒。所以，不少人需要服食安眠藥。事實上，通過調整生活環境和生活方式，也能達到幫助入睡的效果，而且沒有副作用。

預防失眠的方法：

- ①保持睡房安靜幽暗，營造良好的睡眠環境。
- ②避免在床上工作，若難以入睡，可以下床做些輕量運動。
- ③按照個人體質食用助眠的食物，如蜂蜜、大棗、桂圓、牛奶等。
- ④睡前1小時以熱水泡腳，水浸至膝蓋之下，浸泡時間約



▲睡得好，健康也會好。

15分鐘。

⑤若有睡眠問題，應堅持治療，從根本改善體質，根治失眠。

大公報記者湯艾加整理