

抑鬱症的中西醫治療

近日，一位患有抑鬱症的病人來看中醫，她向筆者表示自己已經看了西醫，確診患上抑鬱症，已經吃了半年藥，情緒已經沒有從前般低落，但仍然經常睡不好，朝早起來都會感到疲累，希望中醫可以幫到她。然而，她疑惑到底中西藥可否一起吃。相信很多人都會有類似的問題，到底應該何時看中醫，何時看西醫，其實不同醫生或醫師都可能會有不同見解，而我的想法呢？最後都會分享一下，現在先跟大家簡單介紹一下西醫與中醫分別如何看待抑鬱症這個病。

文：彭倫康（香港中醫學會）

我們平時知道抑鬱症主要的症狀就是不開心，但每個人都一定會有不開心的時候，到底不開心多久，又或者要麼不開心才算抑鬱呢？

抑鬱症的西醫診斷

根據2013年美國精神科學會《診斷及統計手冊》第五版，抑鬱症的診斷標準有以下三項，首先最少連續兩星期出現以下9個病徵中的5個或以上(包括至少第1及2項)，而這些病徵是與以往狀態不同的：

1. 情緒低落幾乎每天大部分時間存在，可以是主觀感受(如悲傷、空虛、絕望)或由其他人觀察到(如流淚)。
2. 幾乎每天大部分時間對所有活動缺乏興趣或不感愉快。
3. 食慾或體重顯著下降或增加(即1個月內體重變化達5%)。
4. 差不多每天失眠或嗜睡。
5. 差不多每天行動或說話比平時遲滯或激動(可由其他人察覺到的)。
6. 差不多每天都感到疲累或失去動力。
7. 差不多每天都覺得自我價值低或有過分的罪疚感。
8. 差不多每天思考或注意力集中能力減退或難以做決定(可以是主觀感受，也可以由其他人觀察到)。
9. 反覆想到死亡、重複出現無特別計劃的自殺念頭，或已曾嘗試自殺或有實行自殺的計劃。

第二，以上症狀對日常生活造成重大困擾，或對工作、學業、社交或家庭關係等形成重大負面影響。第三，發作並非因為某種物質的生理作用或其他醫學情況所致，若符合以上第一至第三項者可診斷為抑鬱症。

據統計，本港已有超過三十萬人曾患上抑鬱症。但筆者估計實際人數應該更多，因為筆者觀察到香港人普遍都未能接受自己有這個病，好多時都害怕別人對自己的看法；而世界不同地區的抑鬱症發病率為10至20%，如果將香港700萬人的10%計，香港已有70萬人患有抑鬱症，所以筆者相信還有很多未被發現的抑鬱症患者存在。其實，世衛估計到了2020年，抑鬱症會成為全球疾病排行榜



龍膽草



柴胡

的第二位，發病率僅次於心臟病。其實很多人都有此疾病，另外，希望我們都可以平常心對待一般抑鬱症患者，令他們不要如此害怕被人知道。

抑鬱症的西醫病因

遺傳：直系親屬患抑鬱症的機會約為其他人2至3倍。
環境：如喪親、失戀、失業等因素半年內可高6倍機會患上抑鬱。
心理：性格及思維上的偏執及認知上的扭曲，如過分執着、自卑、容易自責、過分憂慮等可增加抑鬱的風險。
生理：當生病時如甲狀腺功能低下、帕金森症、中風等均可增加抑鬱的風險。

抑鬱症的西醫治療

一、藥物
 醫生處方的藥物一般有兩種——抗抑鬱藥：用以增加腦部缺少的某些化學物質，包括血清素攝取抑制劑、腎上腺素攝取抑制劑和混合腎上腺素及多巴胺攝取抑制劑等；鎮靜劑：透過放鬆中樞神經而使人放鬆，減低焦慮的作用。

二、心理治療
 現時，本港較常用的治療方法有以下兩種：一、認知行為心理治療法。主要透過了解病人的思想、行為及情緒如何影響着他們日常生活，繼而嘗試培養出新的思維和生活模式，讓他們不再受情緒困擾。二、心理分析。主要透過了解和病人過往或童年的經歷，繼而找出導致抑鬱的關鍵。

其實，中醫並無抑鬱症這病名，但相關的症候還是有的，而有記載過的類似病名為鬱症。一般可以由於情志不舒、氣機鬱滯而導致情緒低落、心情不佳、胸悶、脅痛、易怒、易哭等病症。中醫有說怒傷肝，當發怒時容易導致肝氣鬱結，肝失條達，氣機不暢

而成氣鬱，這是鬱症主要的病機。因氣為血帥，氣行則血行，氣滯則血瘀，氣鬱日久，影響及血，使血液運行不暢而形成血鬱。若氣鬱日久化火，則發生肝火上炎的病變，而形成火鬱。氣鬱而致津液運行不暢，停聚於臟腑、經絡，凝聚成痰，則形成痰鬱。此外，因思慮傷脾，或肝鬱犯脾，導致脾失健運，脾的運化水穀及運化水濕的功能受到影響，以致飲食消化不良，形成食鬱。若不能運化水濕，水濕內停，則形成濕鬱。水濕內聚，凝為痰濁，則形成痰鬱。另外，心主神明，當精神緊張、家庭不睦、工作不順等精神因素影響，損傷心脾，可損傷心氣，以致心氣不足而出現心悸、短氣、自汗等症狀；耗傷心陰以致心陰虧虛，則可出現心煩、低熱、面色潮紅等問題；心失所養，心神失守，以致精神感亂，則可悲傷哭泣，哭笑無常。

抑鬱症的中醫治療

一、藥物
 因鬱症從中醫角度可由不同原因引起，而不同原因的鬱症用的藥亦有所不同，所以用藥都會看個人的詳細情況才再決定用哪一類藥物，一般可分以下幾種：
 1. 疏肝理氣類，如柴胡、枳實、白芍、鬱金等。
 2. 清肝瀉火類，如龍膽草、黃芩、梔子等。
 3. 理氣化痰類，如法夏、厚朴、雲苓等。

二、針灸
 類別跟藥物基本相同，可分以下類別：疏肝理氣類、清肝瀉火類、理氣化痰類等，常用穴位例如行間、太衝、肝俞、脾俞、豐隆等。

說畢基本中西醫對抑鬱症的認識，接着說說我認爲中醫於此病上可以扮演的角色。如果患者只是輕度抑鬱症或主要因環境因素而影響的抑鬱症，透過中醫及輔導效果是顯著



的。如果患者已經正在吃西藥一段時間，而且都有調整過藥物而仍然出現副作用，例如嗜睡、嘔吐、便秘、失眠、胸悶、易累、呼吸困難等，中醫於舒緩副作用方面亦有很好的效果。如果患者怕吃太多西藥，其實以中醫方法可以增加西藥的藥效，有協同作用，變相吃西藥的分量都可能減少。此外，西藥於慢慢停藥的過程可能會出現停藥症狀(Discontinuation Syndrome)，如果用中醫的方法輔助，很多停藥的症狀例如頭暈、失眠等都可以明顯減少。



行間與太衝穴位針灸可治療抑鬱症。



星之保養 葉凱茵

飲海參花膠湯補身

香港文匯報訊(記者李嘉嘉)愛美是每個女人的天性，藝人葉凱茵(Fanny)當然亦不例外，更因而與好友一同創立了美容化妝品公司B.F.C Beauty Fans Channel，於網上及旺角賣美容產品。Fanny坦言從小已有黑眼圈問題，即使睡眠充足，都會出現此情況，「我是一個很懶得的人，但都有黑眼圈的情況出現，這可能跟血液循環不佳有關。」故此，Fanny閒時亦會按摩眼部，加速血液循環。做藝人經常要化妝，皮膚保養工夫亦要做到足，Fanny坦言自己會用自家美容公司的護膚產品，又表示一定會塗防曬產品及為肌膚補水，「除了塗防曬產品外，我每星期都會做一次深層清潔，在家自己敷清潔面膜，還有每晚都會敷保溼面膜，敷多點面膜，皮膚自然有彈性及得到滋潤。」



葉凱茵飲海參花膠肉湯養生。

葉凱茵會塗防曬產品及為肌膚補水。

海參花膠肉湯，她坦言以前每天都會飲，現在仍有飲用，但就沒有以前般密，有時候又會加入杞子燉湯。然而，Fanny特別溫馨提示讀者，此湯水於傷風感冒或咳嗽時就不宜飲用。

B.F.C Beauty Fans Channel網站：
<https://www.facebook.com/BFC-Beauty-Fans-Channel-804683762993818/>



一項研究發現，牙齒不整齊或需進行牙齒矯形的青少年，更大風險有日間過度嗜睡或患上阻塞性睡眠呼吸障礙症(Obstructive sleep disordered breathing or SDB)。香港大學牙醫學院一項研究指出，近六成(59.7%)接受矯齒治療的病人表示曾有日間過度嗜睡的經驗，而一般人出現日間嗜睡的只有41.9%。研究在265名(99男和166女)介乎11至17歲、接受矯齒治療的青少年中進行。他們須填寫包含8項問題的「兒科日間嗜睡量表」(Paediatric Daytime Sleepiness Scale)，以量度日間嗜睡或疲倦的頻率。結果顯示，幾項頰面特徵均與日間過度嗜睡有關。舌扁桃體肥大、舌頭面積較大、下巴內縮等徵狀與日間過度嗜睡有正面關係。

香港大學牙醫學院臨床矯齒學助理教授

頰面畸形易日間嗜睡

楊雁琪醫生表示，部分頰面畸形和牙齒咬合不正，會導致氣管間歇性或局部阻塞，導致睡眠呼吸障礙或睡眠窒息症，繼而令患者日間過度嗜睡。基於日間過度嗜睡及睡眠呼吸障礙可能對青少年健康造成影響，參與研究的臨床矯齒學助理教授峴醫生建議，當矯齒科醫生發現青少年病人有舌扁桃體大，較大的舌頭和下巴內縮等特徵，可為其進行日間嗜睡和睡眠呼吸障礙症評估。峴醫生說：「及早發現並治療青少年的阻塞性睡眠呼吸障礙症非常重要，尤其是有不少研究指出這類睡眠呼吸障礙症可能與生長障礙、



牙齒不整齊或需進行牙齒矯形的青少年，更大風險有日間過度嗜睡。

心血管併發症、神經認知缺損如注意力不足過動症、行為問題和學習能力欠佳有關。」他又指：「為病人診症的時候，矯齒科醫生可識別那些病人須進一步轉介跟進，以及那些病人適用矯治器以改善睡眠呼吸的問題。」

文：Kat

健康小百科：

五穀雜糧控血糖

中央社電 正確飲食是糖尿病患者控糖關鍵，但不少病友對食材料升糖指數(GI)、要吃多少分量都不甚了解，導致血糖起伏。糖尿病若控制不好，將引起大、小血管及神經等病變，產生中風、心臟病、腎臟病、視網膜病變、足部壞死等併發症。台灣營養師許碧惠近日表示許多研究已經證實低GI飲食可以控制血糖，令飢餓感下降、且飽足感提升。許碧惠說，長者多喜歡吃粥，但粥若煮太久、糊化，升糖指數就會變高，除了不要煮太

久，也可以用茶泡飯取代。若吃不慣低GI食物，可先用五穀雜糧和白米混用，增加蔬菜纖維素攝取，等習慣口感了，再改為純五穀雜糧，血糖控制也會愈來愈穩定。五穀雜糧包含米、麥和穀類、豆類、堅果等食材。

至於年輕一族，許碧惠說，年輕人愛吃西式、外食，且蔬菜普遍不足，如果真的要外食，不妨到超市買蔬菜棒、沙律盒，



五穀雜糧包含米、麥、穀類、豆類、堅果等食材。

增加纖維素攝取。她說，若常吃高升糖食物，體內血糖快速上升，被吸收，也會刺激人多吃，容易攝取過多熱量，低GI飲食對一般市民的健康也有益。