

# 抑郁指数创新高 动荡中怎抗“疫”



## 精神启示录

香港精神健康议会召集人 陈仲谋医生

香港近来的社会动荡，表面来看，在经济和交通上，引起市民最大不便；事实上，港人最受困扰的是深层次的精神损耗，这是潜伏性和长期的危机。香港大学公共卫生学院在今年七月初，曾发表一项调查报告，针对香港市民的精神健康，指出“抑郁指数”上升到9.1%，自杀风险高达4.6%，打破该院在二〇〇九年开展的研究纪录。当时，负责这个研究的港大医学院院长梁卓伟教授声称，抑郁症已经成为香港的一种“疫症”。研究人员搜集得到的数据，应该是现在“修例风波”酝酿、萌芽和初期的阶段。相信将来的“抑郁指数”，一定会再创新高。

### 内外交困 CMD患者增

在这个社会的大环境中，每一个阶层的香港人，都会受到不同程度和形式的影响。一般市民的起居生活，特别是公共交通方面，最受到不必要的妨碍，担心迟到。社会乱事，本来有缓和的趋势，不过最近又变得激烈，暂时看不到有解决的曙光。大部分市民对香港的前途，或多或少有些担忧，而且还要承受前所未有的压力。

现在市面的暴力冲突，源于社群的撕裂，对政治诉求，有南辕北辙的取向。很多机构都因为工作人员而分裂，成对立的党派，以致人际关系受到伤害。这种损伤，更蔓延到不少家庭。家庭成员因为政治分歧，反目成仇。朋辈透过社交媒体，在群组公开发表自己的政见，因取态相左，导致情绪激昂，激烈辩论，演变成不眠不休，甚至互相攻击，势不两立。

另外，由于全球经济存隐忧，加上

多月来的社会暴力行为的打击，政府和财经人士根据最新的数据，一致认为香港已经步入“技术性衰退”。零售、旅游和航空业，首先受游客赴港人数急剧下降的打击，有部分从业员，被迫放假和失业。失业的恐惧气氛，开始弥漫狮子山的上空。随之而来，饮食业的倒闭潮来势汹汹，有人预测经济下行的连锁反应，会在明年农历年后波及每个行业，严重威胁民生。

就笔者的临床体验，不止抑郁症成为“疫症”，其他“普通精神病”（CMD, Common Mental Disorders），例如：焦虑、强迫和各类身心症，都有上升的迹象。港府于二〇一一年公布，香港人患CMD的比率是13.3%。这个数字逐年渐渐增长，但多数会在将来飙升。有些病人突然感到头晕眼花、胃部灼热或肠道不

适，可能是身心症，这是焦虑和抑郁的先兆。近来，有相当多痊愈了两三年，甚至超过十年的病人纷纷回来覆诊。他们大都是因为近来社会大环境的转变，受到负面刺激，引起焦虑和失眠等症状，害怕旧病复发而重新求诊。

### 情绪有异 积极寻出路

社会大环境的恶劣形势，使市民的精神受压，形成不良情绪，间接造成百病丛生，例如：抑郁症病人得不到适时



扫描二维码，上大公网浏览更多健康资讯

绕，久久不去，甚或有失眠和回闪（Flash back）的现象，就应决心回避。

(2) 避免贪热闹，趁高兴，尝试到冲突现场，了解情况，要牢记“君子不立危墙之下”。

(3) 尽量恢复或加强自己在文娱和康体中的固有兴趣，将注意力集中于有益身心的活动。

(4) 选择性地和“志同道合”的朋友聚会，促进友谊，避免谈时事。

(5) 因为香港各大商场和不少通衢大道，在假日中都会有暴力发生，市民可以选择外游散心，到野外郊游或到离岛慢活，接近大自然，以平衡身心。

上述各项提议，不是教人自私自利。每一个人对外来的刺激，心理有截然不同的反应。有些人会“泰山崩于前而色不变”，但另外一些人则会听到“风声鹤唳”，便认为是“草木皆兵”。其实我们参与各种活动，除了考虑当中的意义外，还要衡量本身的力量。《孟子》曰：“达则兼济天下，穷则独善其身”，不无参考价值。

各位若觉得自己面对目前的社会氛围，受到负面情绪困扰，出现抑郁和焦虑的症状，就要坐下来自我省察，及早寻找出路和方法。

首先，大家可以用各种方法，放松绷紧的心情，例如：太极、瑜伽、静观和催眠等。但是，掌握这些放松工夫，可能需要一段时间，在缓不济急下，市民不妨寻求专业治疗。精神科医生利用药物，临床心理学家运用辅导，都会纾缓大部分病人紧张的情绪。

因情绪问题衍生成为各种的“普通精神病”，病人将承受颇长的痛苦，病向浅中医是至理名言。



▲亲亲大自然有益身心

## 小小肾石破坏力大

肾石的成因有很多，基本上是由于人体尿液中的沉淀物集结于肾脏，加上香港人普遍饮水量少，上洗手间的次数也少，导致尿量不足，又或因尿液中的杂质过多，日积月累令肾石形成的机会大大提高。肾石是很常见的疾病，但若处理不当，有机会永久破坏肾的功能，后果十分严重。由于肾石病征不明显，若感到腰痛、恶心，出现呕吐、尿道发炎、血尿等，便要看医生。

注册中医蓝永豪受访时指出，肾结石属于中医“结石、石淋”等范畴，其治疗不仅是清除结石，解除疼痛，顾护肾脏，还应尽可能找到并解除病因，预防结石复发。现代医学可透过输尿管镜钬激光碎石手术、经皮穿刺内窥镜碎石手术、体外冲击波碎石或硬镜输尿管碎石手术，处理泌尿系统结石（包括肾结石），而中医会视乎临床症状并就肾结石的位置和大小，或透过中药处方协助排石，或是以针灸法利尿排石并止痛；例如，古今常用的排石中药有金钱草、石韦、海金沙、鸡内金等，可在辩证论治的原则下合理组方使用。

坊间有说，肾结石与饮水有关。蓝医师称，结石的形成会因患者的生活环境、饮食习惯、病史及遗传因素而不同，例如，“干

热环境使人体常处于缺水状态”，可以是肾结石的诱因。

事实上，肾结石发病有明显的个体差异，不同种族、性别、年龄的发病情况，不尽相同。但饮食上亦需控制，及时用药并在营养师指导下进食，均有助于预防肾结石形成；另外，多饮水，勤排尿，或可使细小的结石自行排出。然而，一旦出现发热、尿液浑浊、血尿、少尿或无尿等现象，应立即就诊。

蓝医师强调少喝水的人，或常食用高草酸食物，例如菠菜、草莓，部分坚果如松子、核桃、板栗等，较容易出现肾结石，其中以成年人所占的比例较高。因此，多饮水的确可以减少肾结石的发生。所谓病从口入，减少进食动物肉类蛋白，忌食动物内脏以降低痛风尿酸结石的风险，并适量增加膳食中鱼油的摄入，均是预防结石产生和复发的饮食措施。

有报道指发生肾结石的人当中，男性比女性多；蓝医师解释称，男性发生草酸结石多于女性，另外，男性尿路结石的发病率可以是女性的三倍，这与性激素有关。有指体内睾酮水平上升，可增加肝脏内草酸的生成；而低血清睾酮水平，可保护妇女和儿童免于发生草酸结石。此外，枸橼酸对含钙尿路结石的形成有关键性影响，体内低枸橼酸也可以是尿路结石的原因。

营养师一般建议健康的人每日喝二公升水，肾石病人更需要喝够三公升。



▲多喝水有助预防肾结石

## 肥胖致病 男女有别

英国一项新研究发现，肥胖与全世界三分之一由非传染性疾病造成的死亡相关，但男女因肥胖罹患某些疾病的风险有所不同。

牛津大学研究人员早前在美国《科学公共图书馆·遗传学》期刊上发表报告说，通常肥胖被认为会加剧心脏病和2型糖尿病的死亡风险，然而随着世界范围内肥胖率的持续上升，人们不得不考虑肥胖是否还会导致或加剧其他疾病的死亡风险。

研究团队利用来自英国生物医学库中约22.8万名女性和19.5万名男性的基因数据

和三种不同的肥胖测量方法，进行了一项分析。结果显示，肥胖会引发多种可导致死亡的非传染性慢性疾病，包括冠心病、1型和2型糖尿病、中风、慢性阻塞性肺病、肺癌、非酒精性脂肪肝、慢性肝病和肾功能衰竭等。

他们同时发现，女性肥胖者罹患2型糖尿病的风险高于男性，而男性肥胖者罹患慢性阻塞性肺病和慢性肾病的风险高于女性。

研究人员表示，他们的调查结果有力地证明肥胖会加剧多种疾病的死亡风险，而且肥胖对男性和女性产生的健康影响有



▲女性肥胖者患2型糖尿病的风险高于男性

所不同，这凸显了采取公共卫生措施来遏制肥胖趋势蔓延、并针对男女设计不同预防方案的重要性。

（新华社）

## 善用医疗资源彰成效

常用来考验情人的一条问题：若果伴侣的妈妈及自己跌落河中，会先救哪一个？当然，这条问题还可以用巧言蒙混过去，如“两个一起救”、“我不懂游泳”等。但现实却不

容许这样的花言巧语，因为在医疗服务方面，的确存有先后次序的处理。

情况就如回到二次世界大战。那时多国已经有能力发展出具有杀伤力的强大武器，各国为了达到政治目的，都会以尽快歼灭对方的士兵为首任。据统计，二战的规模，远比第一次大战为大，死亡人数触目惊心，是五千万至七千万，这是一战时一千多万的数倍。当时的医疗支援很原始，医生只用双手在伤员生死线上拯救生命。要纾缓伤兵的痛苦及伤患，一切看起来都是杯水车薪，有心无力。当时的军医编制中，有一职别叫triage officer，他们所

做的工作是把伤员分类，要由有经验的人士担任。可能有人觉得，分类这样的“简单”工作，为什么如此重要？Triage乃来自法文trier，是分门别类的意思；另外，也有选择的用意。在医学上，我们称之为分流。

Triage的概念，是由拿破仑战争中一位法国军医所创立，当时他的想法是不论军阶、地位及背景，都用同一把尺去把病情及伤势分类，划一治理。Triage本身即代表分成三类：（1）生存机会极高，无论任何医治方式；（2）生存机会低；（3）马上迅速的急救及医治才有生存机会。分流是选出最需要、最值得救治的一批伤员，然后全力抢救。现代医学中，Triage也变得更有规模。除了分类，也有START (Simple Triage & Rapid Treatment)，把分流后的病人尽快送到有关部门接受最好的治疗，而且在救治的过程中，不断因病人的变化“再分流”，让病人得到最贴切的医治，也有所谓SALT (Sort, Assess, Life-saving interventions, Treatment/transport)。

工业革命产生大量大型的基建设施，一旦出事，都可引致大量伤亡，而各种天灾人祸的情况，恐怖袭击等，一样会引发重大伤亡。在人手短缺及资源有限的情况下，Triage起了革命性的作用。在二战中，Triage得到改良而大量应用。当中不少的做法，例如用颜色标记分类，让医护人员根据分类优先处理不同的紧急需要，如红色代表马上全力抢救，黑色代表无法救治或已死亡，并沿用至今。Triage带来一个重要的公共治疗的概念，在资源和人手短缺的生死关头，面对一些无法救治的个案放手，转去处理其他更有生存机会、更需要救治的伤者。

香港的医疗水平在世界上首屈一指，市民只需付出廉宜价钱，便可享用在世界名列前茅的公立医院服务。公共医院凝聚了一批社会精英参与医护工作。可是医疗资源虽好，带来的成本收入始终有限。是故大家应对公共医疗资源好好珍惜及善用，当中的triage，更要珍之重之。

### 健康新知

英国一项新研究发现，肥胖与全世界三分之一由非传染性疾病造成的死亡相关，但男女因肥胖罹患某些疾病的风险有所不同。

牛津大学研究人员早前在美国《科学公共图书馆·遗传学》期刊上发表报告说，通常肥胖被认为会加剧心脏病和2型糖尿病的死亡风险，然而随着世界范围内肥胖率的持续上升，人们不得不考虑肥胖是否还会导致或加剧其他疾病的死亡风险。

研究团队利用来自英国生物医学库中约22.8万名女性和19.5万名男性的基因数据

### 医疗领域

皮肤科专科医生 侯钧翔

常用来考验情人的一条问题：若果伴侣的妈妈及自己跌落河中，会先救哪一个？当然，这条问题还可以用巧言蒙混过去，如“两个一起救”、“我不懂游泳”等。但现实却不

容许这样的花言巧语，因为在医疗服务方面，的确存有先后次序的处理。

情况就如回到二次世界大战。那时多国已经有能力发展出具有杀伤力的强大武器，各国为了达到政治目的，都会以尽快歼灭对方的士兵为首任。据统计，二战的规模，远比第一次大战为大，死亡人数触目惊心，是五千万至七千万，这是一战时一千多万的数倍。当时的医疗支援很原始，医生只用双手在伤员生死线上拯救生命。要纾缓伤兵的痛苦及伤患，一切看起来都是杯水车薪，有心无力。当时的军医编制中，有一职别叫triage officer，他们所