

常見情緒病 (三) 及 早期精神病

香港中文大學醫學院的同學，每年都在社區舉辦健康展覽，向市民大眾推廣健康資訊，及為參觀者免費進行健康檢查，貫徹他們積極服務社會的傳統。去年10月份的展覽名為「精緒」，主題是精神健康，介紹的範疇包括精神病和情緒病簡介、常見的情緒病、早期精神病，以及精神病與情緒病的預防與治療。《生命力》繼續轉載展覽會的同名場刊，今期轉載「常見情緒病」的餘下部分，及「早期精神病—思覺失調」。

驚恐症 (Panic Disorder)

驚恐症是情緒病的一種，患者會有自發和毫無預警的恐慌發作，出現生理及心理的毛病。

成因

驚恐症成因眾多，通常是集合了多種因素導致發病。成因包括以下三方面：

- 生理因素
大腦發放緊張信號的系統失調，在不適當時候發放「大禍臨頭」的驚恐感覺。
- 心理因素
認知系統錯誤地將軀體感覺當作是災難或危險訊號，可能與早年發生的經歷，如兒時哮喘發作、目擊死亡等有關。
- 社會環境因素
長期承受壓力，如工作、婚姻、財政、健康問題等。

高危因素

根據香港中文大學醫學院香港健康情緒中心的調查，估計全港15至60歲的人口中，最少有12萬人為驚恐症患者。患者以成年勞動人口最多（介乎19至54歲），女性比男性患者多。

診斷準則

- 醫生會根據病人以往的病歷及身體檢查，確定病發並非由生理因素或環境因素（例：身處能令人焦慮的處境）引起
- 重覆的驚恐發作
 - 驚恐發作時，出現十三項病徵中最少四項（見「病徵」）。
 - 在驚恐發作後一個月內：
 - ▶ 繼續憂慮再有驚恐發作；或
 - ▶ 憂慮驚恐發作的含意和後果（例：認為自己即將死亡、失去控制、心臟病發作或發狂）；或
 - ▶ 因驚恐發作而有明顯的行為改變。



病徵

驚恐症患者的驚恐發作是自發且毫無預警的，會在短時間（數分鐘）內到達高峰。患者會出現以下某些症狀：

- 心跳加快、心悸
- 顫抖
- 窒息感
- 噁心或腹部不適
- 喪失自我感、脫離現實
- 害怕死去
- 頭暈、虛弱感、步履不穩或頭重腳輕
- 冒汗
- 氣促或呼吸困難
- 胸部疼痛或不適
- 感到麻木或刺痺
- 害怕會失控或發狂
- 發冷或潮熱

治療方法

- 心理治療
 - ▶ 透過輔導而改善情緒
- 認知行為治療
 - ▶ 改變病人的思想謬誤和不能自控的問題行為，以紓緩患者的困擾
 - ▶ 鬆弛技巧（例：腹式呼吸法）
 - ▶ 可避免患者將注意力集中在發作上，有助放鬆以紓緩恐懼
- 藥物治療（例：血清素調節劑）
 - ▶ 有助安定情緒，控制驚恐發作
 - ▶ 可獨立或結合心理治療使用
 - ▶ 藥物治療與心理治療有相輔相成的作用



患者透過自助治療，主動接觸恐懼和減輕憂慮情緒，從而克服恐懼。

預防方法

對於會因某些事物刺激而引起驚恐發作的人來說，應在不影響他的日常生活和社交的前提下，避免接觸該事物。而一旦驚恐症發作，應盡早求醫，在醫生指引下接受適當的跟進治療。

如何幫助患者

驚恐症患者常常不能自控地以過度負面或鑽牛角尖的想法和態度去面對事情，以致日常生活出了亂子。多留意身邊親友有否出現驚恐症的病徵，讓患者接受診斷和治療，有望能大大減低再度驚恐發作的機會。

強逼症 (Obsessive - compulsive Disorder)

- 焦慮症的一種
- 患者會不能自制地為特定的事情而憂慮，並需要重覆相應的行為動作來減低不安感。
- 患者因重覆行為而導致極大心理困擾，或因花費大量時間精力於這些行為之上，以致阻礙了正常生活和社交能力
- 症狀包含兩部份：
 - ▶ 強逼思想
 - ▶ 強逼行為

成因

- 確實的成因還在研究當中
- 研究提出與強逼症有關的病因：
 - ▶ 遺傳
 - ▶ 血清素（腦部神經傳送素）功能失衡
 - ▶ 大腦功能失調：
 - ▶ 前額葉皮質（大腦處理痛覺經驗的情緒和認知區域）
 - ▶ 前扣帶皮質（大腦與痛覺的情緒反應有關區域）
 - ▶ 腦部基底核（大腦與認知和記憶有關區域）

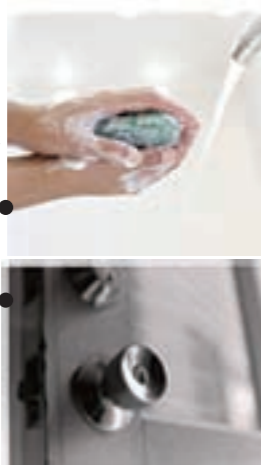
參考資料

1. eMedicine - Panic Disorder
2. <http://emedicine.medscape.com/article/287913>
3. <http://emedicine.medscape.com/article/806402>
4. K Y Mak, Department of Psychiatry, the University of Hong Kong. Diagnosing and Managing Panic Disorder in Primary Care. Hong Kong Practitioner, 1999, v. 21 n. 9, p. 417-424
5. 香港中文大學醫學院香港健康情緒中心：
<http://www.hkmed.cuhk.edu.hk/panic/panic-home.htm>
6. Panic Attacks Causes, Symptoms, Treatment - Panic Attacks Medical Treatment on eMedicineHealth
7. http://www.emedicinehealth.com/panic_attacks/page7_emu.htm
8. 明報健康網：
<http://www.mingpaohealth.com/cfm/health3.cfm?File=20100127/emotion/vna2.txt>

症狀

- 強逼思想
 - 自發地持續出現的想法、影像或衝動
 - 患者自知這些想法是極不恰當的，但卻無法控制它們的出現，使患者感到焦慮和困擾
 - 患者會重覆相應的行為動作來減低不安感，這些行為動作就是強逼行為
- 強逼行為
 - 因強逼思想而引發的重覆行為和思想上的舉動
 - 患者利用這些行為來減低「強逼思想」所帶來的焦慮和困擾

- 常見的例子
 - 強逼思想
 - 擔心被污染或被細菌病毒感染
 - 懷疑自己出錯而引致傷害或嚴重後果
 - 強逼行為
 - 不停重覆洗手或清潔
 - 不停重覆檢查門鎖、電掣



高危因素

- 有家族病史
- 女性
- 嗜酒

診斷準則

- 根據精神疾病診斷與統計手冊，強逼症的診斷準則如下：
 - 持續出現的想法、影像或衝動，並因這些強逼思想造成不安
 - 不斷重覆相應的行為動作來減低不安
 - 自知這些想法是極不恰當的
 - 因重覆行為而導致極大心理困擾，或花費大量時間精力於這些行為之上，以至阻礙了正常生活能力和社交能力



治療方法

- 藥物治療
 - 血清素調節劑
- 認知行為治療
 - 首選方法
 - 集中在打破「強逼思想」和「強逼行為」之間的必然聯繫
 - 認知層面的治療則有助患者減低「強逼思想」所引起的焦慮感
- 促進家人與朋友的支持
 - 對患者的心理支持能幫助患者康復

預防方法

- 處事不要過分執著
- 放鬆，減壓
- 學習去享受過程，不要過分看重結果
- 對自己的個性特點和所患疾病有正確客觀的認識
- 身邊的人倘若發現患者有疑似強逼症的行為便應告知患者，並在患者的康復過程給予支持鼓勵
- 若自我調節不能解決問題時，就要尋求醫生幫助

如何幫助患者

- 發現患者有疑似強逼症的行為便應告知患者，並鼓勵患者及早就醫
- 家人與朋友應多了解強逼症，並鼓勵患者接受治療
- 避免對患者存有批判態度

參考資料:

- http://clinicalevidence.bmj.com/easyaccess/1lib.cuhk.edu.hk/cweb/conditions/meh/1004/1004_background.jsp
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision (DSM-IV-TR)
- <http://emedicine.medscape.com/article/287681-overview>
- Alsobrook JP, Pauls DL. The genetics of obsessive-compulsive disorder. In: Jenike MA, Baer L, Minichiello WE, eds. Obsessive-compulsive disorders. St Louis, MO: Mosby, 1998:276 - 288.
- Horwath E, Weissman MM. The epidemiology and cross-national presentation of obsessive-compulsive disorder. Psychiatr Clin North Am 2000;23:493 - 507
- Yaryura-Tobias JA, Neziroglu FA. Obsessive-compulsive disorder spectrum. Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc, 1997.
- Tollefson GD, Rampey AH, Potvin JH, et al. A multicenter investigation of fixed-dose fluoxetine in the treatment of obsessive-compulsive disorder. Arch Gen Psychiatry 1994;51:559 - 567.
- Montgomery SA, Kasper S, Stein DJ, et al. Citalopram 20 mg, 40 mg and 60 mg are all effective and well tolerated compared with placebo in obsessive-compulsive disorder. Int Clin Psychopharmacol 2001;16:75 - 86.
- <http://www.spectrum-hk.com/eintro/ocd.html>

早期精神病

思覺失調 (Early Psychosis)



- 是一連串早期不正常精神狀態的總稱
- 有機會與其他精神問題同時出現，例：精神分裂、躁狂症、妄想症等，也可因濫用毒品或某些疾病所致，如腦腫瘤、內分泌失調
- 思覺失調主要影響 15-25 歲的青少年
- 全港人口大概有 1 % 曾經或正在受此疾病折磨。但只要及早治療，思覺失調的康復率非常高

症狀

思覺失調是一組症狀候群的統稱，有可能是由不同的疾病所導致。患者呈現早期不正常的精神狀態，主要病徵有：

- 幻覺，如幻視、幻聽
- 妄想，如感到受監視、被迫害等等
- 思想及言語紊亂

成因

- 生理原因
 - 腦部的化學傳導物質系統失去平衡
 - 神經系統問題：感染、腫瘤、中風、癲癇
 - 內分泌失調：甲狀腺素、甲狀旁腺素、腎上腺素等分泌異常
 - 肝臟、腎臟疾病：高碳酸血症、低血糖、電解質失調
 - 自身免疫疾病：紅斑狼瘡症
- 心理原因
- 其他：藥物副作用/濫用藥物

高危人士

- 15-25 歲的青少年，但任何人都有機會患上

統計數字

- 以香港約七百萬人口計算：
 - 正在或曾經患上此病的比率為 1%，人數約為七萬
 - 每年新症發病率為 0.05% (即每一萬人有五個新症)

診斷準則

- 使用陽性症狀與陰性症狀量表，共有三十項，每項 1-7 分
- 陽性症狀：幻覺、妄想、思想及言語紊亂等
- 陰性症狀：情感抽離、人際關係差劣、缺乏抽象思維、言語不暢順
- 普遍症狀：憂慮、抑鬱、緊張、注意力不集中等

治療方法

- 藥物治療：主要透過調節腦內的多巴胺以發揮藥效
 - 急性期療程一般為 6 至 8 個星期，效果良好時維持所選藥物治療
 - 維持治療
 - 是指在疾病急性症狀緩解後仍需要服用一段時間的低劑量藥物作為預防復發的措施。
 - 時間長短不一，對一些病情反覆發作及有過自殺傾向的患者，維持治療是必要和安全的做法
 - 常見的副作用有顫抖、體重增加，因人而異。但醫生會通過調整劑量、增加運動或其他舒緩的方法來減輕藥物的副作用。
- 心理治療：支援治療、減輕焦慮、增強自信
- 認知行為治療：改變偏離現實的想法和行為、心理教育
- 家庭支援：家人應增加對疾病的認識

預防方法

- 避免濫用藥物
- 與人傾訴心事
- 適當地放鬆自己
- 與家人和朋友保持良好關係

如何幫助患者

- 家人應提醒病人按時服藥很重要。
- 在病人出現不願意繼續服藥的時候，家人要做好鼓勵工作，向病人解釋服藥的好處
- 與醫生保持聯繫，互相配合，共同努力讓病人得到最好的治療

參考資料

- Overview of psychosis (UptoDate) - Michael D Jibson, Thomas L Schwenk, Richard Hermann - 2010 Feb.
- What do people with psychosis think caused their psychosis? A Q methodology study. [Review] (27 refs) - Dudley, Robert. Siitarinen, Jonna. James, Ian. Dodgson, Guy. - 2009 Jan.
- Hospital Authority - E.A.S.Y. Programme
- Practical guides in psychiatry - Psychotic disorders - Oliver Freudenreich - 2008
- Actions that young people can take to prevent depression, anxiety and psychosis: beliefs of health professionals and young people. - Jorm, Anthony F. Morgan, Amy J. Wright, Annemarie. - 2010 Oct.
- Hong Kong Hospital Authority Drug Formulary
- Hong Kong Early Psychosis Intervention Society (<http://episo.org/facts.html>)
- Jockey Club Early Psychosis Project (<http://www.jcep.hk/>)
- 圖片來源
- <http://www.3ha.org.hk/easy/chi/EASY%20poster.pdf>
- <http://www.30yearchallenge.com/wp-content/uploads/running.jpg>
- <http://lydiarayyan.files.wordpress.com/2008/06/friendship.gif>