



# 精神健康要正視 勇於關愛莫遲疑

世界衛生組織(WHO)指出，全球有4億多人患有精神病，未來10年，精神病將會成為流行的病症，因此WHO今年以「精神健康」為年題，以改善全球精神健康狀況；香港政府在1998年公布的數字亦顯示，超過120萬香港人曾患上各種不同程度精神病。精神病是絕對有機會可治癒，但誤解、禁忌、歧視等，令不少病人諱疾忌醫，延誤診治。要關愛自己和別人的精神健康，可從認識開始。

□ 小魚兒

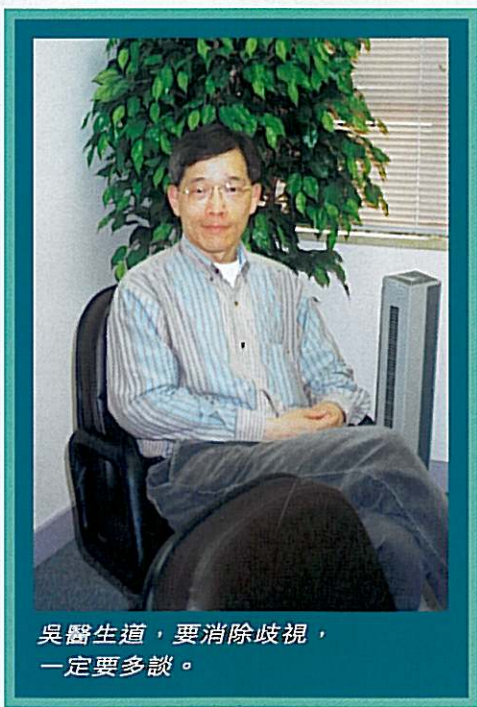


葵涌醫院顧問醫生吳賢國稱，精神病是一種行為和心理異常的疾病，誘發病因有很多，包括環境因素、家族遺傳、心理因素等。近年，隨着醫學的進步，醫學界發現大腦神經傳遞素的運作（Neuro-transmitter）可解釋心理徵狀和行為，因此把精神病界定為一種腦功能不穩定的疾病。

吳醫生續道：「在精神科學界有兩個軸：精神病和性格異常。性格異常是很普遍的現象，如那人本身傾向憂鬱、暴躁、不能與人建立良好的社交關係等都屬性格異常。其實精神健康很重要，精神病人所受的壓力絕對不下於身體疾病；但一直卻被忽視；精神病亦一直是禁忌，無論精神病患者或其家人均不願尋求治療和協助。」

## 躋身未來 10 大健康問題

吳醫生表示，世界衛生組織數年前曾列出未來 10 大人類要面



吳醫生道，要消除歧視，一定要多談。

## 痊心痊意口號 / 徽號 / 網頁設計比賽

為了喚起各界人士對心理健康的關注，提高市民對精神健康的認知，醫院管理局、葵涌醫院及星島日報合辦，生命力健康雜誌協辦，舉行一個名為『痊心痊意』口號/徽號/網頁創作比賽，獎品豐富，歡迎各界人士參加，參賽詳情請留意日後的公布。



過往葵涌醫院曾舉辦不同類型的精神健康宣傳活動，繪畫比賽便是其一。

對的健康問題，其中 5 個也屬於精神科問題。「那包括抑鬱症、精神分裂症、強迫官能症（即不斷重複某些行為）、濫用藥物及兩極性情緒病（即病人同時患有抑鬱症和躁狂症，兩種情緒不斷反覆出現）。以精神分裂症為例，每 100 個人便有 1 人患病，香港的發病率與外國相若，即約有 6 萬多人，可見精神問題是全球性的。」

就吳醫生多年臨床經驗，多數嚴重的精神病患者也有家族史，當病者遇到外在刺激便提早病發。精神病發有急性和慢性之分，急性患者多有突然的行為異常，如聽幻、視幻，妄想、情緒波動很大、突然語無倫次、思維混亂等。慢性病發者多是早已有跡可尋，如有輕微焦躁、人際關係越來越差等，兩者病情大多不難觀察。

## 提升心理健康 消除歧視

吳醫生道，想令自己精神更健康，必須認識作息有序。「首先要給自己放鬆的時間，培養健康興趣，多運動；此外，要明白自己的限制，遇到不如意事，應學習

向家人和朋友傾訴，還要避免煙酒及不要濫用精神藥物，如搖頭丸和冰等刺激中央神經的藥物。」近年青少年濫用藥物情況很普遍，吳醫生指出，這些藥物可令他們產生與精神分裂症一樣的病徵，導致精神錯亂。

每年全港精神科醫院及機構都會舉行為期一個月的大型精神健康活動，讓市民有更多認識精神健康的途徑，減少疑慮。「要消除歧視，一定要大家多談。最近 10 年精神病院也有開放日，讓市民知道精神病院並不是神秘的地方。此外，政府最近亦撥款以推行『早期精神病診斷』計劃，定期到學校舉辦講座，令潛伏患者盡早接受治療，避免病情一觸即發。」吳醫生續道，如及早發現，精神病是可透過藥物及行為來治療，而家人朋友若瞭解他們的狀況，便能給予支持和關懷，讓病人有動力去康復及重建信心。

鳴謝：葵涌醫院臨床第二組部門主管 吳賢國醫生