

躁鬱症

●何謂躁鬱症？

一種週期性情緒過度高昂或低落的疾病，其情緒波動起伏較正常人大，持續的時間也長且會影響一個人的社會生活及生理機能。

●引起躁鬱症的病因

1. 生物學方面：神經內分泌異常（包括腎上腺、甲狀腺及生長激素）、生物胺異常。
2. 遺傳學方面：遺傳學研究顯示此疾病具明顯遺傳性，父母其中一方生病則子女得病機率為 25%；若父母雙方皆得此病，則子女得病機率為 50-75%。
3. 心理社會學方面：早期發展經驗（父母失和、離異或死亡造成愛的剝奪、或兒童虐待等）、性格特點（如神經質、要求完美）和環境因素（如最近生活壓力、或缺乏社會支持等）有關。

●躁鬱症的症狀表現

躁症的症狀

1. 情緒過度興奮、愉悅。
2. 精力充沛、性慾增加、覺得不需要睡眠，以至於許多天不睡覺。
3. 易怒、好爭論，容易與別人起衝突。
4. 過份慷慨、過度熱心、亂花錢。
5. 自認為能力很強或是有超能力。
6. 在極嚴重的情況下可能有幻覺。

鬱症的症狀

1. 情緒低落、表情憂愁。
2. 失眠、早醒或易驚醒。
3. 食慾減少或增加、性慾減低。
4. 反應遲鈍、動作減少、不願外出、躺床時間增加等情形。
5. 絕望、有罪惡感。
6. 有自殺的意念或企圖。

●如何治療躁鬱症

1. 藥物治療：情緒穩定劑(如鋰鹽、carbamazepine, valproic acid)治療或視狀況輔佐以其他精神科藥物。
2. 團體心理治療：可增加對疾病之調適及增加病識感。

●躁鬱症的預後

躁鬱症是預後良好的精神疾病之一，若規則治療則其中僅約有 10 到 15% 的人一輩子只發生一次，45%的人功能正常但復發一次以上，另外 30%功能部份缺損，剩下的 10%則會慢性化。

●居家注意事項

1. 日常生活注意事項

當察覺有躁症的前兆(情緒高昂、過份興奮、精力充沛、無法睡覺、好爭辯、易與人起衝突、過份慷慨，同時病患變得敏感、易受環境的影響、對事情斤斤計較、愛批評、易怒及固執，甚至會有不合理的要求時)，或鬱症前兆(出現情緒低落，對周圍的事物漠不關心，話量減少、說話慢、不想做事、活動減少或動作緩慢、整天躺床、食慾不振，睡眠時易驚醒或早醒的)時，就該注意需與醫療單位密切聯繫。

2. 飲食注意事項

因為活動量大，耗費大量的體力，須以少量多餐的方式予以補充所需的營養；或者放一些餅乾、麵包在患者身上，隨時補充食物熱量，此外，食物要選擇易咀嚼、易消化且高熱量、高蛋白質的食品。

3. 活動運動注意事項

躁期勿從事競爭性的活動。因活動量大、注意力不集中，需注意本身的安全；而鬱期可適量曬太陽。

4. 特殊注意事項

- (1) 避免病患獨居，因病患可能會因憂鬱而有自殺行為。自殺前兆包括：病人的情緒與行為突然改變，如嚴重憂鬱病人轉變成開朗或活躍、怨恨；攻擊轉變成退縮或拒食；言語中有想死的暗示。清晨與深夜是個案最易自殺的時間須特別注意；若發現自殺前兆，最好能主動就醫。
- (2) 居家環境佈置簡單安全：將剪刀、菸灰缸、水果刀、玻璃杯等尖銳或易碎的危險物品收起來，防止做為攻擊的武器。
- (3) 情緒改善後，至少三個月內仍有再度自殺的可能性，仍須注意及預防。
- (4) 注意個人衛生的處理：因注意力不集中，容易忽略漱洗、沐浴及衣物更換，須予以提醒，必要時給予協助漱洗、沐浴及更換衣物。

5. 門診追蹤

應遵從醫師指示，按時服用藥物及返診追蹤，必要時則需住院治療。