

精神疾病勿拖延

教你走出忧郁，摆脱焦虑 兼谈认识精神科用药及副作用处理

主講／吉隆坡中央醫院精神專科顧問薛漢飛醫生

2018年12月8日(星期六)，2PM，八打灵再也星洲日报报社礼堂

| 询问电话 | 星洲日报文教部丘秀兰 (03-79658507)、叶叶梅 (03-79658522) 周一至周五11AM-7PM

| 备注 | * 卫生部现场提供100位免费体检服务，12:30pm开始。
* 首200位出席者将获赠Betadine洗手液。



企劃与主办 | 星洲日報 醫識力

自由入场



讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: seasily@sinchew.com.my

☎ 03-7965 8586 (每週一至週六 11AM-5PM) ② easily.sinchew.com.my

聯盟夥伴: 光明日報 生活雜誌

憂鬱症襲捲全球3億人

就如每个人会伤风、咳嗽或发烧一样，忧郁症是每个人都可能会患上的精神疾病，因此当发现自己或身边人出现忧郁症症状，尽速求医避免延误病情，不要轻视忧郁症的严重性，因为它所带来的伤害足以摧毁一个美满家庭，尤其是在产生幻觉后上演的自杀悲剧。

在过去只要一听闻忧郁症这三字眼，很多人脑海中浮现出的字眼就是诸如‘精神病’、‘自杀’、‘差劲’、‘想太多’以及‘性格内向’等，其实上述字眼中前两者是正确，忧郁症的确是属于一种精神病，倘若坐视不理它会酿成悲剧，但后三者则不正确。

翻开报纸新闻，自杀新闻比比皆是，自杀者有越来越年轻化的趋势。根据调查，全球每40秒在某角落就有人自杀，通常是忧郁症所引起，估计每年至少有80万人以自杀来结束自己的生命。数据显示，15至29岁是自杀高峰期，但偏偏这个年龄的男女恰恰是国家未来主人翁，因此防治忧郁症刻不容缓。

根据世界卫生组织（世卫）于去年底的最新报告，全球共有3亿男女承认他们日复一日承受着忧郁症的困扰，2300万人已被证实患有思觉失调症（前为精神分裂症）。至于躁郁症（bipolar disorder，或是情绪两极症）的患者亦有6000万人，不过相信这些数据仅是冰山一角，因为还有很多饱受精神困扰的患者并不自觉、或是羞于见人而不愿见医生。

挤掉心脏病 列世卫主题

以一项针对马来西亚成人的调查报告为例，共有29.2%男女承认受到精神上的困扰，即每人中就有1人，男女比率大概为1对2，不过我相信有更多患者并没说出来，因此真实数据肯定会更高。

此外，18岁及以下本该是天真无邪的少年，但根据调查，饱受精神困扰的少年多达12.1%，说明了精神困扰已不仅限于成人或某性别，而是全民问题。

在过去每年的世卫主题都离不开心血管疾病，但2017年世卫首次把忧郁症列为主题，证明当局已极度关注忧郁症所带来的伤害，特别是当全球自杀率不断飙升的今天，尽管当局最大的希望就是忧郁症患者都能接受到治疗，以避免自杀人数上升，只是这条路还很漫长。

並非想太多 非單一病因所致

在过去的案例中，病人到来见我时，都是申诉已经3个月无法入睡，再进一步问诊才察觉原来已有忧郁症。其实每个人的发病原因，从初期到严重的时间都不相同，好比一名男性有忧郁症2年但没有发生自杀，但另一名女性则在3个月后面自杀，每个人都不一样。

以过往门诊经验，通常到来的患者都属于严重程度，他们已开始出现幻觉，或有自杀的想法，因此家人带他前来接受治疗。值得庆幸的是，随着大众对忧郁症的认识，到来门诊的患者也有中轻度及轻微，我的劝告是当一个人觉得自己压力重重，情绪已影响了生活素质，即可前往咨询精神科医生。

忧郁症的真正病因与血清素有关，研究发现，当一个人失业、家人骤然逝世、生活上严重挫折，来自充满暴力的家庭、恶劣的社交环境、贫穷、思想内向等，大脑的血清素确实比正常人来得少，因此病因可说是来自不同因素。

再次强调，忧郁症绝非是当事人想太多、思想悲观、性格懦弱及抗压性差等，它是一种精神疾病，这是大众必须纠正的观点。

醫識力 明日內容 蜂胶会聚山梨醇酯20致效嗎？

溫馨提醒：文章与广告内提及产品及服务等仅仅供参考，不能作为看诊依据，须以医生的意见为主。

保持衛生 洗手20秒防感染

问：生活中该如何预防感冒？

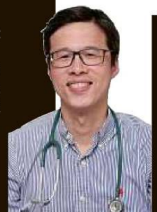
答：保持手的卫生可以预防很多感染，因为儿童都喜欢在触碰了东西后就去摸嘴巴和鼻子。必须教导儿童洗手时不是去“动”水5秒钟，而是真正的清洗手，时长最好约20秒才算真正清洗干净。

另外也必须教导儿童咳嗽礼节（cough etiquette），咳嗽时必须要用纸巾或手帕遮挡口鼻，若没有则必须用手肘内侧来遮挡，而非用手

掌握遮挡。假设他咳嗽后没去洗手，他的手掌就会充满病菌，而这些病菌可以存活24小时。如果儿童已感到不舒服，必须避免到人潮拥挤的场所，也应当经常佩戴口罩。另外，摄取充足的营养和维持充足的睡眠也有助于预防感冒。流感则可通过注射流感疫苗加以预防。

問醫

解答 胡智仁 医生 儿科



每40秒 1人自殺

防治憂鬱症 刻不容緩

醫識力 | 筆錄 何建興



案例

两周过去了，陈先生一直无法忘记那天的事。当时陈太太一听到他即将要升职，于是说要买个蛋糕来庆祝一番，就在她过马路时突然被一辆闯红灯的轿车撞上，当场伤重不治。陈先生一接到警方来电时顿时在办公室晕倒了；小俩口结婚多年，尽管没有孩子，但却恩爱无比，更是同事之间的模范夫妻，可是一场意外却让两人阴阳相隔，以致陈先生一直无法走出悲痛。

不仅如此，陈先生的健康越来越糟糕，除了失眠、不能进食之外，脾气也越来越坏，陈先生的好兄弟李峰不忍他继续下去，于是就陪同他去看医生。经过一番详细的问诊及检验后，他被诊断患有忧郁症。

嚴重憂鬱症： 幻覺 自殺傾向

学习掌握如何辨别初期忧郁症的症状对每个人都是至关重要，因为及早发现，就如一般疾病，越早察觉忧郁症的存在并进行治疗，痊愈的几率也更高。

当一个人突然出现这种种症状，即可视为初期忧郁症，比如连续两周一直闷闷不乐、无法如常享受自己喜欢的事物、无法工作或念书、无法与他人正常交流，一直感觉很累、每晚睡了15小时、无法入眠、对工作失去热情、无法进食、无法专注、出现负面思想、对人生失去希望、出现幻觉、不断涌现自杀想法等。

医生会依据手指指南来诊断，当一个人出现5个上述症状再加上时间不长即为初期忧郁症，而有6至7个以上则是中度，8个以上或有幻觉及自杀倾向，则属于严重阶段。

举个例子，一个向来有跑步爱好的人，在初期或中度忧郁症时亲人拉他去跑步，他最终还是去会去，但若是去到严重程度，恐怕没人可拉得到他去操场。通常忧郁症是从轻度逐步到中度，倘若不去理会就会到严重程度，至于耗时多久因人而异。

憂鬱症2問 失眠困擾 門診最常見

問1：哪些人会有忧郁症呢？

答：忧郁症是精神疾病，患者是不分年龄、种族、宗教、贫富或性别，但它可预防、有症状、可治疗及痊愈，只是疗程时间较长。

問2：通常到精神科门诊的患者有哪些常见的症状？

答：在门诊常见的患者第一句话就是“医生，我已经失眠一段时间了”，因此当一个人出现长期失眠，就要注意是否有忧郁症。

别再让感冒与你同游

舒缓鼻腔伤风症状，缩短不适时间达2天

BETADINE® 感冒卫士鼻腔喷雾!

- ✓ 纯天然海藻成分
- ✓ 不含防腐剂及类固醇
- ✓ 非药物制剂
- ✓ 适合1岁或以上儿童



成人适用

适用于1岁以上的孩童

各大药房及Lazada均有出售 LAZADA

欲知更多详情 <http://my.betadine.com/en/my/home> BetadineMalaysia

马上到Lazada选购

Reference: S. Lohay M et al. Effect of a compound iodine sea salt with essential oil on nasal mucosa. Respiratory Research 10(2):14 (2009). © 2009. All rights reserved. A registered trademark of Mundipharma.



Healthy healing starts with BETADINE®



883319-1/2017/03