

專題版

醫·學·家

M.E. Family

Special

Dr.  
Au Yeung  
Kwok Leung

歐陽國樑醫生  
精神科專科

情緒調適

躁鬱  
焦慮

躁鬱症難以靠自己察覺  
身邊人及早發現協助最重要  
焦慮症的症狀難以分辨  
長期找不出身體不適原因

保健湯水

人參竹絲雞湯

健康小貼士

情緒病影響睡眠質素



SeeDoctor hk

### 躁狂抑鬱症

### 廣泛性焦慮症

### 健康小貼士-情緒病影響睡眠質素

近年來情緒病日益普遍，各類的症狀或多或少都會影響大家的日常生活。輕微的身體症狀看起來是微不足道的，大家都會誤以為純粹是身體有毛病，察覺到的時候就已經較嚴重了。相信不少人都會擔心情緒導致的身體問題，因此，我們特別誠邀：歐陽國樑醫生，為大家一一拆解疑問，藉此幫助有需要的人士。



玩樂



優惠



飲食



購物



運動



寵物

開心繽紛  
101FUN  
101fun.hk



YouTube

體驗、感受、分享，共度開心繽紛美好時光！



101fun.sharefun



出版：益眾教育媒體集團  
發行印刷：Midas Innovation  
編輯：醫學家編輯委員會  
一般查詢：info@memghk.com  
編輯部：editor@memghk.com  
廣告部：marketing@memghk.com  
排版：Vicky Lee / Wendy Lam

聲明及版權

本刊所載之文章內容均由醫生、醫護人員及專業人士提供，旨在提供準確的健康訊息予病人及大眾。惟所有內容均屬參考性質，故建議病人就個別不同情況向專業醫護人員尋求正確的診斷及治療。本刊被訪者及撰稿人，均不會為任何人對本刊的內容應用、廣告而所載資料與提供服務及產品的準確性、質素或可靠性，負上任何醫療及法律責任。本刊所刊登的一切資料倘未獲授權，均不可複製、編纂、翻印、及以任何形式轉載至任何類型之刊物及媒體之中應用。

版權所有，不得翻印

MASS EDUCATION MEDIA GROUP LTD. © All rights reserved

本刊內所有文章提供的資料及相關醫護資訊，只作一般性參考用途，並不能取代醫生會面診斷之效果。如有身體不適請即盡快求醫，切勿延誤治療。若資料有所漏誤，本公司及相關資料提供者恕不負責。

# 失眠 是情緒疾病的警號!!

失眠是都市人的常見問題，普遍都是因為生活緊張、壓力大而間中出現。若以失眠的情況分類，可分為難以入睡、容易驚醒後難以再度入睡、過早醒來無法再入睡等三種。若以失眠的持續程度分類，則可分為短暫失眠、短期失眠、長期失眠等三種。然而部份情況，可能蘊藏著焦慮症、抑鬱症等情緒病的預示警號，日常應多加留意。

## 焦慮症 - 長期難以入睡

經過一天的工作，精神長時間處於緊張狀態，睡前也得不到適度放鬆，仍舊記掛著日間的經歷及憂慮明天煩惱的事情，超過30分鐘仍輾轉難眠，間中「一晚半晚」問題不大，又或是飲用咖啡或茶類產品太多，加班或輪班工作，睡前劇烈運動過後，也會影響睡意。如不是個人生活習慣問題之影響，仍長期難以正常入睡，那已可能是患上焦慮症而不自知。

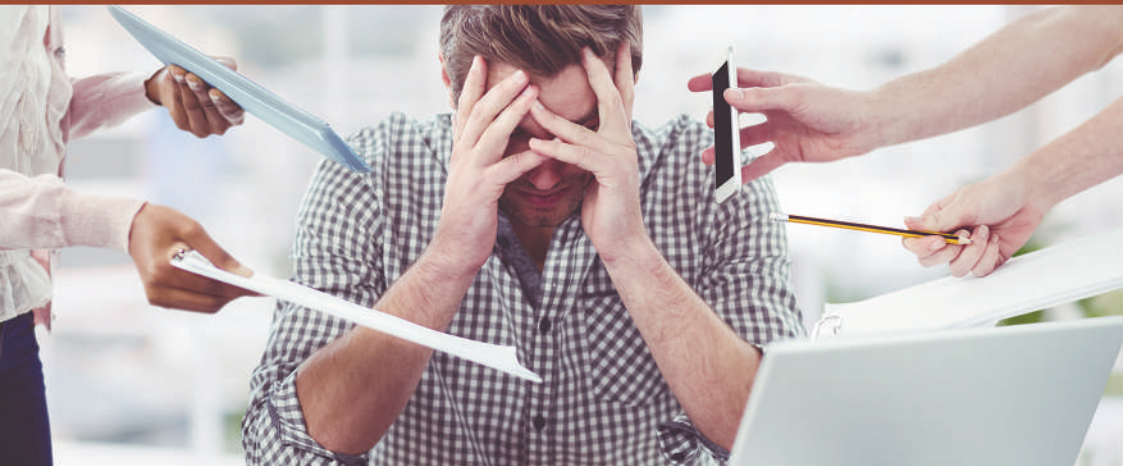
## 抑鬱症 - 過早醒來無法再入睡

許多人都應曾試過，睡著一段時間後突然無故醒來，明明感覺還是很疲累，但就是無法再次入睡，一直胡思亂想直到天光。但最值得留意的是：過度及長期頻繁的早醒就可能是憂鬱症的徵兆。長期頻繁的凌晨半夜便醒來，然後翻來覆去也再睡不著。比原定時間少睡了超過1至2個小時以上，使得終日感覺心慌作嘔、精神不振、心情欠佳，經常抱著負面思想，再加上記憶力顯得越來越差，做事常常犯錯，總是不斷自責。如果持續兩個星期以上，便應要考慮求診。

## 壓力過大 - 容易驚醒後難以再次入睡

壓力導致的失眠是現代人的一大睡眠障礙，長期的壓力積累令患者總是心緒不寧，入睡困難、多夢、容易驚醒，無法正常熟睡。若反覆持續兩個星期以上，尤其驚醒的情況頻密，便要認真考慮壓力過大的問題，找方法令自己作適度減壓，如游泳、跑步之類的運動項目以釋放壓力等。若同時出現其他症狀，如：頭痛、腹瀉，脾氣暴躁、容易疲累及精神不集中等，應找專業人仕作出協助。

# 身體莫名其妙有不適 可能是焦慮症的症狀！



長期有頭暈、頭痛、心跳手震、呼吸困難、心口痛、多汗、胃痛腹瀉、肩頸肌肉酸痛、喉嚨有異物感.....做了很多檢查也找不出原因而覺得很焦慮，很擔心自己有嚴重的身體問題，失去正常生活。這些身體不適及心理壓力，又會使人更焦慮，從而使那些身體問題更明顯及心理壓力更大，做成一個惡性循環，我們現去請教一下精神科專科歐陽國樑醫生，好讓大家對這問題有更清晰的了解。

## 廣泛性焦慮症

最普遍的焦慮症，患者常有太多或不切實際的焦慮，包括工作、健康、金錢或安全等日常生活上各種事情。即使心知可能是過度焦慮，但仍難以控制情緒，甚至因而影響正常的生活或社交。很多時患者不知道自己患病，誤以為只是比較容易緊張，這常會讓病期延長卻得不到醫治。

## 經常擔心著一些事情或表現擔憂，未必就是廣泛焦慮症！

焦慮經常同時出現以下六個症狀中的至少三個（日常生活的擔心一般不會出現這麼多的症狀）：

1. 煩躁不安，感覺急切緊張。
2. 容易感到疲勞。
3. 容易動怒。
4. 注意力難以集中或腦袋經常一片空白。
5. 肌肉時刻處繃緊狀態。
6. 難以入睡或睡不安穩。



## 長期感身體不適，但老是治不好應怎處理？

任何身體不適可以是真正身體問題（包括其他藥物的副作用）又或來自情緒影響，當然亦可同時受兩邊的影響，很多時其實病人自己很難分別出來的，要留意以下幾種情況便更可能是情緒產生的身體反應：

1. 檢查過身體找不出原因。
2. 身體不適與壓力的環境因素有關，如只在工作，交通，人多時。
3. 感到身體不適只在情緒不穩時才明顯。
4. 很多種屬於不同器官的不適同時存在，而又不似身體有那麼多問題。
5. 從身體方向醫治很久也沒成效。

其實身體有問題會心情不好，情緒有問題身體會不舒服，互相影響是正常不過的事。



## 精神科醫生可怎樣幫忙？

病人身體不適會經常出現，情緒會很焦慮，不過有時自己難以察覺，但身邊家人朋友更容易知道病人的情緒不正常。有時可以是一種快而強的反應，可以在數分鐘內到達身體不適同焦慮情緒高峰，便稱之為驚恐發作，而經常發生便是驚恐症。

除了常說的焦慮症及驚恐症，如果焦慮反應是比較局部，如腸胃不適（腸易激），小便不適（膀胱過敏），喉嚨有異物感覺（臆球症），還有更多其實與焦慮有關的疾病名稱，如身心症、疑病症、恐懼症、換氣過度、自律神經失調、神經官能症、歇斯底里等等看似複雜異常，其實有很多只是命名分別，用作定義比較明顯的症狀，對於疾病的原理及治療方法上分別不大。



歐陽國樑醫生

Dr. Au Yeung Kwok Leung



# 保健湯水DIY

## 健康學習自煮



### 人參竹絲雞湯



#### 材料：

當歸	3錢	紅棗	10粒
黃精	5錢	水	10碗
人參	5錢	竹絲雞	1隻

#### 材料：

薑	2片	鹽（撥平匙面）	1茶匙
---	----	---------	-----



#### 步驟：

1. 把烏雞洗乾淨汆水，切大件。
2. 將所有材料洗淨後，放入燉盅燉3小時，落鹽即可飲用。

#### 營養/烹調貼士：

竹絲雞又名烏雞，能益陰、補血、益脾，是補虛調經之主要珍品。

人參能補血養顏，活血行氣，專治男女老幼一切虛症，而售價較便宜的黨參亦有類似人參的功能，但其滋補效果卻不及人參。

資料取自天天食譜網站。

## 特稿

### 冠心病的中醫藥防治



Chinese 聯中醫  
Doctor  
chinesedoctor.com.hk



YouTube



### 柯有甫中醫分析冠心病



搜尋中醫



中藥方劑



醫院診所



醫護新聞



中醫視頻



中醫文章

# 躁鬱症難以親自察覺 由身邊人及早發現協助

躁鬱症指同時有躁狂和抑鬱兩種極端情緒問題的患者，「躁狂」二字予人一種帶有危險性、暴躁等不良的印象或誤解，但其實絕大部分患者於病發時，只會表現得異常興奮及情緒高漲，情緒暴躁問題，反而是抑鬱症的可能性較多。

## 不同的症狀也不能忽視當中的危險性

躁狂病發時心情會變得極度興奮，但會因高估自己的能力而做出一些令人尷尬甚至是危險的行為，又或會影響患者的人際關係和工作。思想變得失控，滿腦子天馬行空的主意及計劃，胡亂作出購物或投資決定。自我膨脹覺得自己比其他人重要，說話多而失控，不懂得理別人感受。又會覺精力充沛，不願意去睡而最後變成筋疲力盡。性欲增強，甚至隨便跟陌生人發生關係。部分躁狂症患者會出現妄想，如覺得自己有特殊的力量或任務。

輕躁狂屬於躁狂症的輕度版，患者可如常生活及工作。雖然症狀輕微，惟亦不容忽視當中的危險性，皆因部分患者甚為享受輕躁狂帶來的感覺，認為可令自己情緒高漲，於社交場合中如魚得水，反而不喜歡處於正常狀態時的自己，不願按醫生指示服藥，結果無法控制病情水平，隨時演變為躁狂症。亦有些是同一一段時間有躁狂及抑鬱症狀的混合型患者，情緒的上落會很大。

## 躁鬱症有不同的類別

一型患者是最少有一次躁狂病發，而二型患者只有輕躁抑鬱狀態，沒有躁狂病發，有機會被誤診為抑鬱。若僅服用抗抑鬱藥，可令躁狂症狀加強。

單計躁鬱症的患者數量，便佔了香港整體人口的3%，大部分患者都會於40歲前病發，15至25歲則為病發的高峰期，男女比例差不多。

## 藥物配合適宜才能控制及預防病發

由於躁鬱症主要與腦部傳遞物質失調有關，比較屬於生理性的精神問題，很多時與外在壓力無關，故必須採用藥物治療，心理治療通常只是藥物的輔助。每個患者病況、情緒及病發傾向不同，處方藥物組合要配合適宜才能好好控制及預防病發。治療躁鬱症的難度在於，在情緒治療轉變中也必須平衡藥物的副作用及效果，也要給患者足夠對病情和治療的理解，才可真正幫助患者重回生活正軌。

歐陽國樑醫生  
精神科專科

香港中文大學內外全科醫學士  
香港精神科醫學院院士  
香港醫學專科學院院士精神科



**MEMG**

益眾教育媒體集團  
MASS EDUCATION MEDIA GROUP



SeeDoctor.com.hk



SeeClinic.hk



ChineseDoctor.com.hk



EDchannel.net



Memghk.com



mefamily.hk



101fun.hk



HomeRepair.com.hk