

出生基層的嘉文，家住公屋，她和很多同學一樣努力讀書，而且名列前茅，父母為了女兒有更好的前途，省吃儉用的存下一筆積蓄，送她到英國升學。就在彼邦留學的數年，她認識了

「我和丈夫就像是兩個世界的人，他雖然愛我，但並不明白我，有時想回頭，當初，是否不應答允結婚呢？」她向醫生透露。

夫婦背景相距大

去年中，丈夫陪伴她到養和醫院門診部求醫，當時，她只是有輕微感冒，醫生在了解病情及作臨牀檢查後，處方了適量的藥物。其後，她數度因為傷風感冒而再度求醫，醫生都是同樣處理。但之後，並不快樂，這一點，丈夫卻又未能察覺。

「我感覺很不舒服，像是周身都有病痛似的，最先是覺得胃痛，之後又覺得背痛，其後又感頭痛，我因而多次去見醫生，幾乎是每星期都去，連接見的醫生都感覺奇怪。因為我多次說受胃痛困擾，所以醫生為我安排照胃鏡，但照完後找不出特別原因，但我的胃痛又像是沒好轉的……」嘉文說。

找出病因，嘉文又受病痛困擾，除了令她情緒受影響外，晚上亦失眠，影響工作效率。對此，她感到十分無奈。而在多次求診過程中，由於跟進的是同一位家庭醫生，漸漸熟絡起來，她在醫生追查下，發現她的身體健康狀況，原來直接接受婚姻生活影響。

全港三十萬抑鬱症患者

近年大家多關注情緒病患者，而當中的抑鬱症尤要當心，有萬千歌迷的藝人張國榮，以及最近去世的荷李活演員羅賓威廉斯，就是受抑鬱症困擾而自殺。

據統計資料顯示，本港大約有超過三十萬人患抑鬱症。而世界衛生組織的資料亦顯示，全球抑鬱症患者超過一億人，但只有少於四分之一的患者會尋求有效的治療。正正由於患者未必能察覺患病而主動求醫，大家如發現親人或朋友有以下徵狀，就有機會是患上抑鬱症，可能需要大家協助尋求醫療諮詢：

- | | |
|----------------|------------|
| · 情緒低落 | · 缺乏動力 |
| · 對事物失去興趣或無法享受 | · 覺得自己一事無成 |
| · 食慾不振 | · 精神難以集中 |
| · 失眠 | · 想到自殺 |
| · 激動不安 | |



林建明



鄭秀文



張國榮



羅賓威廉斯

正視抑鬱症



嚴重的抑鬱症患者會自我封閉，拒絕見人，更有輕生念頭。

不想上班，不想見朋友，對任何事都好像失去興趣似的，整日都感覺疲倦……相信很多人都經會無緣免你——去歷過上述情況。當人生中遇上不如意事，然而當這些情況持續出現，你就要當心是否有正常生活，久久未能走出困局，你就要當心是否被抑鬱症纏上。

以下的一個個案，主人翁最初病徵是頭痛、胃痛、背痛……

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：梅振光

嘉

文表面是位令人羨慕的幸

福少奶奶，在外國大學畢

業，回港後在跨國企業工作，並有

位疼愛她的丈夫，夫家亦是大富之家，故生活條件十分好。然而，她

並不快樂，這一點，丈夫卻又未能

察覺。

去年中，丈夫陪伴她到養和醫院門診部求醫，當時，她只是有輕微感冒，醫生在了解病情及作臨牀檢查後，處方了適量的藥物。其後，她數度因為傷風感冒而再度求醫，醫生都是同樣處理。但之後，不尋常的事出現了……

照顧別人，於是太太在很多事情飽受委屈，他都未能察覺。

多進行運動例如瑜伽，可以讓情緒及身心紓緩。

偷偷飲泣 夫未察覺

原來出生基層的嘉文在富裕大

家族的老爺奶奶眼中，並得不到寵愛，甚至多次以輕視態度待之，令嘉文很不是味兒。而大家族有大家族的規矩，嘉文每星期需陪丈夫回家吃飯，口裏雖然吃着上等菜餚，但心裏卻受着冷嘲熱諷，啖着鮑參翅肚都味同嚼蠅……每星期到夫家吃飯，成為她最害怕及最痛苦的事。

而這些痛苦的經歷，令嘉文情緒大受困擾，近半年經常飲泣，但偏偏丈夫不察覺。工作上，她漸漸感到效率比前低，經常疲累，上班沒精神，同事間有任何聚會或玩樂主意，她都提不起勁參與。而這種種情況，家庭醫生意識到，嘉文可能受情緒病困擾，她近半年出現的多個徵狀，正正是抑鬱症的典型病徵。

養和醫院駐院醫生傅邦彥說，有情緒病的人，很多時並不察覺，作為家庭醫生，由於與病人建立了互信關係，很多時在求診過程中病人透露了工作上的不愉快事及家事困擾，因而從中看出端倪。

「從嘉文多次求診，投訴周身

預防抑鬱症

人難免有情緒低落時，如果你遇到這種情況，不妨找人傾吐心事，可助紓緩情況；同時要明白尋求協助並非懦弱的表現。

如果你經常感到生活不如意，情緒低落，宜採取方法放鬆自己，避免步向困局。以下方法，大家可參考。

- 多安排戶外活動或多做運動。
- 保持正常飲食，多進食蔬菜及生果，飲食要均衡。
- 避免吸煙、飲酒及濫用藥物。
- 爭取時間休息，例如放下工作數天。
- 透過運動、冥想、瑜伽或按摩鬆弛一下。

體重下降 抑鬱病徵

原來傅醫生在問診過程中，嘉文透露經常在工作時無法集中精神，以致影響工作表現；同時她難以入眠，又或早醒或易醒；而她漸漸沒有胃口進食，體重急速下降……都是相當明顯的情緒病徵。其中體重下降一項，傅醫生解釋，如果一個月內體重下跌百分之五，就要注意，如不是生理上的毛病，就很大機會是情緒病造成。

另外一些典型的病徵，如感覺自卑，感覺自己沒用，有覺自卑，感覺自己沒用，有

**抑鬱症
高危人士**

任何人都有機會患抑鬱症，男女機會均等，與性格是否堅強沒有關係，但當遇到挫折或不愉快事就有機會引發。以下是一些可誘發抑鬱症的因素：

- 失業
- 受壓或患病
- 濫用藥物或酗酒
- 服用某些治療藥物，如類固醇等治療
- 失去至愛親人或朋友

此外，抑鬱症亦可在沒有明顯因素下形成。



病因，到她透露家事時，便開始懷疑她身體上的不適是否與此有關。而在多次面談的過程中，我亦發覺她出現多種抑鬱症病徵。」傅醫生說。

多方配合 治療病情

「當醫生向我提出有抑鬱症這可能性時，我實在不願意相信！其實我一向覺得自己是個強者，我在跨國公司任職，雖然工

內疚感等，傅醫生亦從嘉文身上找到。但幸好她未有表現出厭世，不想活下去的態度。由於病徵合乎抑鬱症診斷標準，故傅醫生相信嘉文這段日子的生理徵狀，都是由抑鬱症引發。但為了排除嘉文身體上有其他疾病，例如常見於女性的甲狀腺分泌失調引致情緒問題及體重改變等，傅醫生亦安排她進行抽血化驗，最終排除了此問題。

在診斷出所患何病後，傅醫生除了向嘉文解釋外，亦商量如何正視病情，當中包括服用抗抑鬱藥物，有需要時轉介見臨牀醫療心理學家，以及如何從生活中改善病情。

在診斷出所患何病後，傅醫生除了向嘉文解釋外，亦商量如何正視病情，當中包括服用抗抑鬱藥物，有需要時轉介見臨牀醫療心理學家，以及如何從生活中改善病情。

「我們都曾經嘗試過、努力

過，但有些事情是沒法改變的，而他仍然是他，他仍然有他的家人，故我們經多次商量後，認為這是對雙方最好的方法。」她說。

現時嘉文回復單身生活，平日愛打羽毛球，有自己的社交圈子，生活過得很適意，晚上亦不會再失眠。

傅醫生說，家庭醫生在處理情緒病的角色包括臨牀診斷、用藥外，亦擔任支援及跟進的角色，期間因應病情嚴重程度轉介見臨牀心理學家或精神科醫生，透過多方面的配合，希望病人得到適切的治療。■



▲ 抑鬱症就像一把枷鎖將人困住，患者需要很大勇氣及支援才能走出困局。

傅醫生說，家庭醫生在處理情緒病的角色包括臨牀診斷、用藥外，亦擔任支援及跟進的角色，期間因應病情嚴重程度轉介見臨牀心理學家或精神科醫生，透過多方面的配合，希望病人得到適切的治療。■