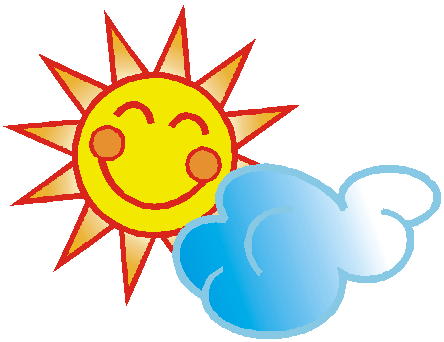
** 憂鬱症的全方位治療：談藥物治療與食補**

中山醫學大學附設醫院身心科 李俊德主治醫師

憂鬱症很常見，憂鬱症狀對於病人的生活功能衝擊大!

憂鬱症治療的目標為何？包含以下四項：達到康復 (減除憂鬱症狀)、預防復發、恢復生活機能、提升生活價值。

為了達到治療憂鬱症的四項目標，憂鬱症的全方位治療包括三大要素：藥物治療與食補、生活調適、心理治療。以下這篇文章，就先針對藥物治療與食療做介紹。

憂鬱症一定要吃藥嗎？假如是輕度憂鬱症 (指憂鬱症狀少且輕微，對於生活功能影響小，沒有出現自殺的想法)，不希望先接受藥物治療，那麼就需要努力於心理治療 (心理改變) 與生活調適為主；假如經過3個月的努力，仍然無法有效減除憂鬱症的困擾，則那麼就需要加上抗憂鬱藥治療為主了，也許治療效果會較佳；假如已經是中重度的憂鬱症了，這時候憂鬱症病人的大腦已經明顯生病了，大腦調節情緒的功能失調了，那麼藥物治療為優先，同時配合心理治療與生活調適就更好了。

憂鬱症主要與大腦的單胺類神經傳導物質(血清素、正腎上腺素、多巴胺)活性不足有關。抗憂鬱藥的主要藥理作用，主要是提升大腦的單胺類神經傳導物質的活性以減除憂鬱的症狀。 目前有哪些抗憂鬱藥呢？包括傳統抗憂鬱藥 (三環抗憂鬱藥) 與非傳統抗憂鬱藥(選擇性血清回收抑制劑三環類、血清素及正腎上腺素回收抑制劑、正腎上腺素及多巴胺回收抑制劑、單胺氧化酶抑制劑、以褪黑激素為基礎的抗憂鬱藥、非典型抗憂鬱藥…等等) 。三環抗憂鬱藥的臨床應用廣泛，除了憂鬱鬱症外，對於恐慌症及夜尿也有療效，但是抗膽鹼的副作用 (如口乾、便秘、小便困難、頭暈、思睡) 的副作用較明顯，目前在臨床上已逐漸減少使用。近幾年來，使用抗憂鬱藥大多屬於非傳統抗憂鬱藥，其常見的副作用包括腸胃道不適、頭暈、失眠等，一般可藉由飯後服用或調整服藥劑量來改善。

目前每種藥物的一般療效平均達七成，於使用抗憂鬱藥滿3-4週的藥效最明顯，然而抗憂鬱藥物的副作用卻通常在服藥初期最明顯，所以病人服藥治療需要有耐心，當有用藥疑惑時，務必與您的醫師討論清楚。選擇某種抗憂鬱藥當第一線藥的原則，考慮項目包括：臨床症狀、藥物的特殊作用、藥物的副作用、病人的身體疾病、病人合併罹患其它的精神疾病、病人的喜好與過去的服藥習慣。

突然停服抗憂鬱藥會有哪些不舒服呢？抗憂鬱藥停藥症候群常見的症狀包括：焦躁不安、易怒、頭暈、顫抖、感覺異常、疲倦、腸胃不適(噁心、食慾低)，處理停藥症候群的方法是：重新給藥而且以較長的期間逐漸減藥、暫時併用低劑量抗焦慮藥來緩接焦慮的症狀。

抗憂鬱藥需要服用多久？憂鬱症不同治療期的治療時間與目標為何？

「憂鬱症急性期」為治療第一階段，治療目標為改善憂鬱症狀，治療時間通常為6週到3個月。

「憂鬱症繼續治療期」 (症狀有所緩解，還沒有完全康復。) 為治療第二階段，治療目標為讓症狀達到完全緩解、預防復發，治療時間通常為6個月到12個月。對於第一次憂鬱症發作的病人，在這一期需要至少治療6個月。

「憂鬱症維持治療期」為治療第三階段，需要進到此治療階段的憂鬱症病人，指憂鬱症多次復發過的病人或是具有高度復發風險的病人，包括：(1).對於此次為第二次復發的憂鬱症病人，於症狀消失後，建議至少再治療二年或以上；(2).對於已是第三次 (或三次以上) 發作的憂鬱症病人、有憂鬱症或躁鬱症的家族史、曾出現過非常嚴重或合併精神病性症狀(妄想或幻覺)的發作、兩次發作間並未達完全復原、五年內至少發作兩次，依照臨床追蹤研究的結果，停藥後復發率達90%，所以建議在症狀減輕後，建議需要接受長期的藥物治療，才能有效的預防復發。「憂鬱症維持治療期」的治療目標，其實對於具有高度復發風險的病人，加上此長期的治療期以預防復發。

鎮靜劑能夠治療憂鬱症嗎？鎮靜劑不能治療憂鬱症。鎮靜劑包括抗焦慮藥及安眠藥，絕大部分屬於「苯二氮平類 (benzodiazepines, 簡稱BZD)」藥物，主要用於抗焦慮、導眠、肌肉放鬆及抗癲癇。

那些食補(營養、草藥)對於憂鬱症憂療效呢？依據醫學研究的結論，對於憂鬱症有輔助治療的營養療法及草藥，包括：(1).富含Omega-3脂肪酸的食物：Omega-3脂肪酸如EPA和DHA，是深海魚 (如：鮭魚、鱈魚、鮪魚、秋刀魚、鯖魚…等等) 的主要成分，有助於改善憂鬱症狀。或是補充深海魚提煉的深海魚油。(2).高抗氧化食物：抗氧化食物可保護大腦對抗自由基的傷害，其主要的食物來源為天然新鮮的蔬果、綠茶、紅茶…等等，或是補充維他命C。例如國際最出名的自然 (Nature) 期刊在2000年6月刊登了一篇論文，證實新鮮蘋果具有優異的抗氧化能力，證實常言的「一天一蘋果，醫生遠離我」。(3).葉酸 (維生素B群之一)：存在於深綠色葉菜類中、小麥胚芽、堅果、波菜、蘆筍、甘藍、南瓜、馬鈴薯、豆類、糙米、乳酪、魚油、牛奶...等等。(4).色胺酸 (L-tryptophan) 營養素：色胺酸進入體內轉化為血清素，色胺酸存在於香蕉、鳳梨、牛奶、乳酪、優格、豆類、腰果、火雞肉…等等。(5).S-線甘甲硫胺酸 (S-adenosyl-methionine)：存在於富含蛋白質的食物 (例如：魚類、肉類或乳製品)。(6).草藥：包括甘麥大棗湯、酸棗仁湯、加味逍遙散。(7).金絲桃草：為歐洲古老的一種草藥。(8).均衡足夠的營養，多元化食物來源，多一些不同顏色的新鮮蔬果，以提供身體足夠的養分和材料，最能讓身體自己發揮治療的能力。

根據證據醫學的建議，食補對於輕度的憂鬱幫忙較大。然而，食補不宜當作中重度憂鬱症的單一療法，食補僅能當作中重度憂鬱症的輔助治療，無法完全取代抗憂鬱藥的正統療法。

就憂鬱症的藥物治療與食補而言，食補對於輕度的憂鬱幫忙較大，而中度及重度的憂鬱症以抗憂鬱藥為主要治療、以食補為輔。抗憂鬱藥需要服用足夠劑量與時間，加上生活調適及心理治療則療效更佳! (全文完)