



心情的活化機 重覆式經顱磁刺激治療 (rTMS)

現代人養生，大家懂得如何強健自己的身體，卻往往不知如何保健自己的心靈。世界衛生組織去年已正式公佈，憂鬱症已成為全球最嚴重的三大疾病之一，在所有現存的疾病當中，憂鬱症所帶來的個人、家庭，與社會的負擔，僅次於心血管疾病。

文 / 蘇渝評

國泰綜合醫院精神科主治醫師

憂鬱症並不是單純的「壓力大」導致「心情不好」而已。在憂鬱症患者中，大腦的某些區域已經出現功能上的改變，也就是「神經系統生病了」。就像一個人如果胃潰瘍，是不可能靠意志力讓胃自己好起來的一樣；憂鬱症患者的神經系統生病了，也不是簡單可以靠「加油打氣」或者「夠堅強」就能復原的。因此，生病就需要接受治療，憂鬱症也是需要接受治療的。

過去憂鬱症的治療常見有兩個方式：藥物治療及心理治療，兩者各有其療效，但並非100%能有效讓憂鬱症患者痊癒，這關係到病患本身所面臨的壓力能否解除，也關係到病患個人的大腦體質，因此需要藉由治療改變大腦體質，進一步讓病患恢復健康。





憂鬱症患者的大腦中，有些特定區域的神經電性活動會減少，某些神經傳導物質降低，因此除了心情鬱悶、容易煩躁外，也同時伴隨疲倦、全身無力、失去興趣、失去動力、健忘、專注力喪失、反應變慢、睡眠食慾變差等症狀。醫生可以藉由藥物將這些大腦減少的神經傳導物質再度提升；也可以藉由科技活化神經並讓腦細胞產生變化，以調節大腦功能失調所引起的憂鬱症。簡單說，就像是讓已經變鈍的腦袋，重新變回原本的靈光！

在臨床上，過去醫生可以使用「電痙攣治療」（Electro-Convulsive Therapy，簡稱ECT）治療嚴重的憂鬱症，但ECT治療必須全身麻醉，一般需要住院接受治療；而現在，醫生有了新的活化神經的新利器：「重覆式經顱磁刺激治療」（Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation，簡稱rTMS）。

rTMS是一系列之重複且集中的磁脈衝，它可以引起大腦中的電流，進而刺激腦細胞活化。我們使用rTMS來刺激憂鬱症患者大腦中主管情緒的區域，目標正是重新喚醒這些細胞，活化大腦中原本不太活動的區域達到正常的水平，並讓神經元釋放血清素等相關能穩定情緒、提高認知功能的腦內荷爾蒙，進而達到抗憂鬱的效果。

rTMS於醫院特置之治療室進行，詳細療程可與精神科醫師討論。此治療方式屬於非侵入性、不需要麻醉、不用住院，每次治療僅需約40分鐘左右。若一週施作5次，經連續二週治療後約有50-60%的患者情緒改善一半以上，連續四週治療後，情緒改善的程度會更理想。rTMS是一種安全且耐受性好的

治療，在治療的劑量下極少引發副作用。臨床研究表明，最常見的副作用是輕度至中度頭皮不適和輕度頭痛，但均為短期。少數文獻指出有極低的癲癇發作及引發躁症之虞，而國內目前尚無任何個案報告。

rTMS特別適合施用於對藥物療效不佳，及對藥物產生強烈副作用的憂鬱症患者。而在多數情況下為了讓憂鬱症的病情儘快獲得改善，rTMS同時合併藥物治療也能提供更好的效果。許多國內外研究顯示，rTMS對於憂鬱症患者的部份共病症狀，例如慢性疼痛、焦慮、恐慌、強迫症狀、睡眠障礙等等，也能提供相當程度的改善。

憂鬱症所帶來的身心俱疲，沒有經歷過的人是很難體會的，那不是「想太多！」造成的，更不是「振作起來！」就能輕易克服的。唯有透過親人朋友的陪伴，及正確有效的治療，才能讓憂鬱症患者走過低潮、重新活化大腦、找回靈活的自己！