



35. 正確用藥五大核心能力-憂鬱症常見的問題

國泰綜合醫院藥劑科

● 能力一、 做身體的主人

憂鬱症是一種普遍存在的疾病，國內女性終其一生有 20% 的發生率，而男性則是 10%。其中只有 1/3 病患接受藥物治療，且常因沒有充分的治療，而導致復發。自殺已名列國人十大死因之一，自殺者以罹患憂鬱症比例最高，可見問題之嚴重性，應受到社會更多的重視。

憂鬱症是需要積極治療的精神科疾病，應以藥物與社會心理治療並重。抗憂鬱劑主要是增加神經突觸的神經傳遞物質以改善憂鬱症狀，醫師會根據病人對藥物的反應、藥物間是否存在交互作用、病人的耐受性，以及藥品的價格等因素來選擇適當的藥品。

為什麼會得憂鬱症？

憂鬱症有幾個致病的相關因子：

- ✓ 家族病史。
- ✓ 環境因素，如喪偶、離婚、失業、財務危機、失去健康。
- ✓ 藥物：一些降血壓、治療關節炎與帕金森症的藥物會造成憂鬱症狀。
- ✓ 疾病：罹患慢性疾病如心臟病、中風、糖尿病、癌症與阿茲海默症的病人，得憂鬱症的機率較高。
- ✓ 個性：一些人格特質如自卑、太過依賴、自責、悲觀、抗壓性差等，較容易得憂鬱症。
- ✓ 抽菸、酗酒與藥物濫用。
- ✓ 飲食：缺乏葉酸與維他命 B12 可能會引起憂鬱症狀。可見憂鬱症是多重因素引起的疾病，建議您應該減少不必要的壓力，以樂觀的態度面對生活，正常作息，同時了解憂鬱症的症狀，一旦覺得不適，及早就醫，即可減少疾病惡化。

除了藥物治療之外，我要如何面對憂鬱症狀？

- ✓ 讓心情逐漸改善，以達成階段性目標為前進的動力。
- ✓ 盡量參加團體活動，減少單獨行動。
- ✓ 有持續性的運動計畫，多參加社交或宗教活動。
- ✓ 延後重大的決定，直到憂鬱症改善。
- ✓ 用正向的思考取代負向思考。
- ✓ 不要為自己設定難以達成的目標或去承擔太多責任。
- ✓ 請求家人和朋友的幫忙。

憂鬱症一定要治療嗎？

憂鬱症會影響到日常生活和社交能力，假如沒有治療，症狀會維持數個禮拜，或數個月，甚至數年。

為什麼我吃了抗憂鬱劑，症狀都沒有改善？

一般來說，服用藥物約 2-3 週便會逐漸出現療效，三個月內可達令人滿意的治療效果。所以病人一定要對醫師及藥品有信心，耐心確實的服用。

憂鬱症要治療多久？

當患者對抗憂鬱劑有良好的療效反應時，一般重鬱症病人第一次發作應持續接受 6 個月以上的治療，再慢慢減藥；當病人過去有三次或更多次的鬱症發作，應考慮更長時間的抗憂鬱劑維持療法，以降低復發的頻率和嚴重度。

抗憂鬱劑會成癮嗎？

抗憂鬱劑並不會成癮，但是不可以擅自停藥，因為抗憂鬱劑會讓體內的血清素變多，而突然停藥，大約兩三天後會開始有血清素戒斷的副作用，例如頭暈、感覺異常，手抖、焦慮、嘔吐及多夢等，所以一定要照醫師指示慢慢減藥，大約兩個星期才可以完全停藥。

抗憂鬱劑常見的副作用有那些？應該怎麼辦？

- ✓ 口乾：可多喝水，咀嚼不含糖份的口香糖。
- ✓ 便秘：吃糙米、水果和蔬菜。
- ✓ 膀胱問題：膀胱排空可能有困難，有任何疼痛產生請告知醫師。
- ✓ 性生活問題：性功能也許會變化；如果您有所顧慮，可與醫師討論。
- ✓ 視覺模糊或昏昏欲睡：在您覺得昏昏欲睡的時候，切勿駕車或操作重型機器。
- ✓ 暈眩：請慢慢地從床上或椅子上起身。若病人對藥品的副作用無法耐受，則可考慮減低劑量；但若減低劑量會影響療效，則考慮改換他類藥品，或用其他藥物來改善副作用。

憂鬱症會影響病人的情緒、身體、以及認知障礙，進而影響工作及家庭。所以及時的診斷與治療是很重要的，而家人與朋友的支持更是一大幫忙。新一代抗憂鬱劑，相較於傳統抗憂鬱劑，其副作用明顯改善很多，這也使得病患的治療接受度提高。當憂鬱症患者願意積極尋求治療，獲得正確的診斷，對藥物有良好的耐受及依從性，那麼完全康復並保持健康是必然的！

● 能力二、清楚表達自己的身體狀況

- ✓ 特殊體質：有無對藥品或食物過敏，喝酒或特殊飲食習慣。
- ✓ 過去病史：曾經發生過的疾病，例如：心血管、胃腸道、肝腎疾病或家族性遺傳疾病。
- ✓ 使用中藥物：目前正在服用的藥品，包含中西藥、成藥如止痛藥或保健食品等。
- ✓ 工作特質：是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作，以及是否要考試等。
- ✓ 懷孕(或哺乳)：女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。

● 能力三、看清楚藥品標示

藥怎麼用先看清楚

- ✓ 就診後請仔細核對姓名、年齡、性別等資料是否符合。
- ✓ 檢查藥品名稱、外觀及數量是否正確。
- ✓ 注意藥品用法、用量及其它注意事項並確實遵守。
- ✓ 注意藥品保存方法與期限。

● 能力四、清楚用藥的方法與時間

- ✓ 領藥時，應確認藥袋上是否清楚標示用藥方法及服藥時間。
- ✓ 藥物的服用時間：指示用藥。
- ✓ 如有特殊服用方法，請向醫師、藥師確認清楚。
- ✓ 以適量的溫開水服用（不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料搭配服用。

● 能力五、與醫師和藥師做朋友

生病找醫師，用藥找藥師

- ✓ 有關用藥的任何問題都可以直接請教醫師或藥師，或撥打藥袋上的電話諮詢。
- ✓ 購買成藥或指示用藥時，也應主動索取聯絡電話以方便日後諮詢藥師。
- ✓ 有些藥品併服有交互作用，影響藥效，為確保用藥安全，請諮詢醫師或藥師。