

香港中文大學藥劑學院主辦 針藥及藥劑親子園藥物安全系列講座 主題：認識廣泛焦慮症與相關藥物應用

講者：王卓倫 註冊藥劑師
日期：2016年07月16日



廣泛焦慮症 (Generalized Anxiety Disorder, GAD)

- 甚麼是廣泛焦慮症?
- 高危因素及成因
- 病徵
- 診斷
- 影響及併發症
- 治療方法
- 注意事項

甚麼是廣泛焦慮症？

- 對各種事情有太多或不切實際的焦慮，亦經常認定不好的事一定會發生
- 即使明白已過度焦慮，但仍難以控制焦慮的情緒，因而影響正常的生活或社交
- 如果未能及時醫治，有機會惡化成抑鬱症，甚至增加自殺的危機
- 香港大約有4%即約有20多萬人受影響
- 1/4的患者≤20歲病發，發病率隨年齡遞增

高危因素

- 女性
- 童年經歷如父母離異、疏忽或過度照顧
- 長期面對巨大壓力、或遭受打擊如親人逝世等
- 長期病患者如糖尿病或罹患嚴重疾病如癌症等
- 個性容易緊張或對自己要求甚高及具強烈競爭
- 家族中有人患此病
- 酒精或亂用藥物，會令廣泛焦慮症惡化

成因

•生理因素

- 腦內化學物質失衡
- 家族遺傳

•環境及心理因素

- 創傷及壓力
- 認知行為模式

病徵

- 廣泛焦慮症的徵狀及嚴重程度因人而異，常見徵狀包括：

- | | |
|--------------------|-----------|
| • 經常為各類大小事情感到憂慮 | • 顫抖 |
| • 坐立不安 | • 頭痛 |
| • 容易疲倦 | • 睡眠欠佳或失眠 |
| • 難以集中精神或腦海一片空白 | • 多汗 |
| • 易發脾氣及缺乏耐性 | • 心跳加速 |
| • 肌肉繃緊、酸痛 | • 呼吸困難 |
| • 吞嚥困難，覺得喉嚨處似有外物存在 | • 胃痛 |
| | • 腹瀉或便秘 |
| | • 噁心 |
| | • 經常需要上廁所 |

診斷

- 體檢及病史
- 情緒評估 - 根據美國精神科學會《診斷及統計手冊》第五版修訂版(DSM-V):
 - 至少有6個月期間，對許多事件或活動有過度的焦慮及擔憂，擔憂的時間比不擔憂的長
 - 焦慮及擔憂難以自控
- 以下徵狀出現3個或以上：
 1. 無法安靜下來
 2. 容易覺得疲累
 3. 難以集中精神
 4. 易發脾氣
 5. 肌肉繃緊、全身酸痛
 6. 失眠
- 一個或以上生活功能（包括工作、學業、家庭生活及人際關係等）明顯受損，並/或感到困擾。

影響及併發症

- 抑鬱症
- 濫用藥物
- 失眠
- 腸胃病
- 頭痛

治療方法

- 治療主要有兩方面
 - 藥物治療
 - 心理治療

藥物治療

1. 血清素調節劑 (SSRI)
2. 血清素及腦腎上腺素調節劑 (SNRI)
3. 苯二氮類鎮靜劑 (Benzodiazepine)
4. 普加巴林(Pregabalin)
5. 三環素抗抑鬱劑 (TCA)

1. 血清素調節劑 (SSRI)

作用	- 能調節血清素的有效濃度，使血清素的管理功能回復平衡 - 較鎮靜劑及安眠藥的療效更全面
例子	帕羅西汀(Paroxetine)、鹽酸氟西汀(Fluoxetine)、舍曲林(Sertraline)
副作用	- 服用初期會先出現副作用，如噁心、失眠、疲累等 - 長期副作用較少，沒有上癮危機

2. 血清素及腦腎上腺素調節劑 (SNRI)

作用	跟血清素調節劑相似，但可同時調節腦腎上腺素
例子	Venlafaxine
副作用	早期會出現頭暈、頭痛、噁心及失眠等症狀，但適應後副作用會減退或消失

3. 苯二氮類鎮靜劑 (Benzodiazepine)

作用	- 過去常用於治療廣泛焦慮症的藥物，起效較快 - 主要是鎮靜作用，未能治本，只能作短期使用
例子	阿普唑侖(Alprazolam)、勞拉西泮(Lorazepam)及地西洋(Diazepam)
副作用	長期使用副作用多和嚴重，包括上癮、記憶力衰退、認知能力受損等

4. 普加巴林(Pregabalin)

作用	- 能同時調節多類腦部化學傳遞物質 - 治療因廣泛焦慮症而引起的疼痛及睡眠問題
例子	Pregabalin Cap 25mg, 50mg, 75mg, 150mg
副作用	- 較舊式藥物少，可能出現短期頭暈及疲倦 - 不像血清素調節劑類藥物會引致作嘔、失眠、性功能障礙等副作用

5. 三環素抗抑鬱劑 (TCA)

作用	較舊式的抗抑鬱藥，有鎮靜、安眠的作用，近年已較少使用
例子	米帕明(Imipramine)及阿米替林(Amitriptyline)
副作用	- 包括嗜睡、疲勞、記憶力下降、發胖、心律不正等 - 過量服用更會有生命危險，心臟病患者忌

心理治療

認知行為治療 (CBT):

- 重整災難化的思想模式
- 糾正不恰當的行為模式
- 增強解決問題的能力
- 學習鬆弛的方法

注意事項

- 病人應遵從醫生的建議依時服藥
- 嘗試以下幫助改善病情方法：
 - 讓家人知道你的病情，尋求他們的支援
 - 參與病人支援小組或互助組織，與其他病人互相分享及交流，令你更能明白自己的感受
 - 如果能找出令你容易焦慮的事情，嘗試看看能否解決該問題
 - 學習放鬆的方法，例如深呼吸練習、瑜珈等
 - 進行帶氧運動，可以幫助舒緩緊張壓力及令身體健康
 - 保持充足睡眠
 - 不要飲酒或濫藥

總結

- 對各種事情有太多或不切實際的焦慮
- 如果未能及時醫治，廣泛焦慮症有機會惡化成抑鬱症，甚至增加自殺的危機
- 治療廣泛焦慮症主要是藥物及心理治療
- 適當舒緩壓力的方法，例如培養興趣、多做運動
- 管理時間及分配工作，減低因工作堆積帶來的壓力和緊張
- 戒酒及避免濫用藥物
- 面對挫折或情緒低落時，不妨找朋友傾訴，必要時應向專家或醫生尋求協助

本地及海外支援組織

- 浸會愛群社會服務處 - 精神健康綜合服務熱線
- 香港心理衛生會
- 新生精神康復會
- 明愛向晴軒 - 向晴熱線
- 基督教家庭服務中心 - 臨床心理服務
- 扶康會 - 臨床心理服務
- 香港基督教女青年會 - 輔導專線
- 社會福利署 - 臨床心理服務
- 影音使團 - 人生熱線
- 香港心理衛生會 - 心理健康推廣及教育服務資訊熱線
- 康和互助社聯會
- 香港精神健康家屬協會
- 基督教愛協團契有限公司
- 香港健康情緒中心
- 聯合情緒健康教育中心
- 東華三院黃竹坑服務綜合大樓 - 友心情電台

References

1. 智友站幫到您 - http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=181#3 (accessed in July 2016)
2. 青山醫院精神健康教育《病人資訊》 - <http://www3.ha.org.hk/cph/imh/doc/information/psychiatrists/F2.pdf> (accessed in July 2016)