香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

35th Anniversary 三十五週年

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2017

主題:焦慮症與藥物治療

講者：鄭永德註冊藥劑師
日期：2017 年 10 月 21 日

School of Pharmacy CUHK
Expanding the pharmaceutical universe, Creating opportunities for life

針藥 AMPOULE

PHARM 藥劑親子園

CHAMPION
香港中文大學
醫學院社區健康及藥物安全外展隊

Copyright © 2016. All Rights Reserved. Faculty of Medicine, The Chinese University of Hong Kong

anxious

/ˈaŋ(k)ʃəs/

adjective

1. feeling or showing worry, nervousness, or unease about something with an uncertain outcome.
   "she was extremely anxious about her exams"
   synonyms: worried, concerned, apprehensive, fearful, uneasy, ill at ease, perturbed, troubled, disquieted, bothered, disturbed, distressed, fretful, fretting, agitated, in a state of agitation, nervous, in a state of nerves, edgy, on edge, tense, overwrought, worked up, keyed up, strung out, jumpy, afraid, worried sick, with one's stomach in knots, with one's heart in one's mouth, on pins and needles, stressed, under stress, in suspense, flurried; More

2. very eager or concerned to do something or for something to happen.
   "the company was **anxious to** avoid any trouble"
   synonyms: eager, keen, desirous, impatient, itching, longing, yearning, aching, dying
   "she was anxious for news of him"

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

甚麼是（廣泛）焦慮症？

- Generalized anxiety disorder (GAD) is characterized by **excessive** and **persistent** worrying that is **hard to control**, causes significant distress or impairment, and occurs on more days than not **for at least six months**.
  - Excessive: 過度
  - Persistent (At least six months): 持續
  - Hard to control: 難以自控

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

甚麼是（廣泛）焦慮症？

- 思想上：
  - 經常為各類大小事情而感到憂慮
- 身體上：
  - 失眠、疲倦、難以放鬆
  - 肌肉繃緊，引致頭痛、肩頸疼痛
  - 心跳呼吸加速

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

GAD-7

在过去2周里，您被以下问题困扰的频率如何？ *(用“ ✓”划出您的答案)*	根本没有	有几天	超过一半天数	几乎每天
1. 感觉紧张、焦虑或不安	0	1	2	3
2. 无法停止或控制担忧	0	1	2	3
3. 对各种事情担心太多	0	1	2	3
4. 难以放松	0	1	2	3
5. 坐立不安，以至于很难安静地坐下来	0	1	2	3
6. 变得容易生气或急躁	0	1	2	3
7. 感觉害怕，好像有可怕的事情要发生一样	0	1	2	3

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

焦慮症的成因是...？

- 遺傳？
- 成長環境？
- 性格？
- 腦內物質失衡？

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

還有其他焦慮症嗎？

- 創傷後心理壓力緊張症候群 PTSD
- 驚恐症 Panic Disorder
- 強迫症 OCD
- 恐懼症 PHOBIAS

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

我有甚麼治療選項？

- 心理治療 Psychotherapy
- 藥物治療 Pharmacological Therapy

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

我有甚麼治療選項？

- 心理治療 Psychotherapy
  - 認知行為治療 Cognitive Behavioural Therapy
    - 透過一連串思考訓練、壓力處理等日常生活例子
    - 向患者灌輸正面思考方法、學習鬆馳方法

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

我有甚麼治療選項？

- 心理治療 Psychotherapy
  - 辯證治療
  - 人際關係治療
  - 家庭治療

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

我有甚麼治療選項？

- 心理治療 Psychotherapy
- **藥物治療 Pharmacological Therapy**

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

藥物治療

- 抗抑鬱藥 (Antidepressants)
- 抗焦慮藥 (Anxiolytics)

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

藥物治療

- 抗抑鬱藥 (Antidepressants)
  - 選擇性血清素再攝取抑制劑 SSRIs
  - 血清素和去甲腎上腺素再攝取抑制劑 SNRIs
- 增加腦內血清素或/及其他傳遞物質
- 有效治療廣泛焦慮症

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

藥物治療

- 抗抑鬱藥 (Antidepressants)
  - 選擇性血清素再攝取抑制劑 SSRIs
    - Citalopram/Escitalopram/Fluoxetine/Fluvoxamine/Paroxetine/Sertraline
  - 血清素和去甲腎上腺素再攝取抑制劑 SNRIs
    - Duloxetine/Venlafaxine/Desvenlafaxine

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

藥物治療

- 抗抑鬱藥 (Antidepressants)
  - 選擇性 5- 羥色胺(5-HT)再攝取抑制劑 SSRIs
    - Citalopram/Escitalopram/Fluoxetine/Fluvoxamine/Paroxetine/Sertraline
      - 失眠/嗜睡、低納症、減低性慾
  - 5- 羥色胺(5-HT)和去甲腎上腺素再攝取抑制劑 SNRIs
    - Duloxetine/Venlafaxine/Desvenlafaxine
      - 血壓增加、心跳加速、腸胃不適
- 一般而言會先根據作選擇
  - 可預見的藥物**副作用**
  - 藥物與藥物間/其他疾病的相互作用

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

藥物治療

- 抗抑鬱藥 (Antidepressants)
  - 選擇性 5- 羥色胺(5-HT)再攝取抑制劑 SSRIs
    - Citalopram/Escitalopram/Fluoxetine/Fluvoxamine/Paroxetine/Sertraline
      - 血清素症候群
  - 5- 羥色胺(5-HT)和去甲腎上腺素再攝取抑制劑 SNRIs
    - Duloxetine/Venlafaxine/Desvenlafaxine
      - 高血壓或其他心血管疾病、血清素症候群
- 一般而言會先根據作選擇
  - 可預見的藥物副作用
  - 藥物與藥物間/其他疾病的**相互作用**

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

藥物治療

- 抗抑鬱藥 (Antidepressants)
  - 頭數天
    - 緊張、食慾不振等情況可能有所加劇
  - 頭兩星期
    - 胃口、活力、睡眠開始改善
  - 四至六星期
    - 情緒開始改善
    - 醫生將按病情調較藥物劑量
  - 一年後
    - 病情初發者可考慮減藥或停藥

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

藥物治療

- 抗抑鬱藥 (Antidepressants)
  - 其他抗抑鬱藥
    - 三環類 (TCAs)
    - Mirtazapine
  - 未必為首選藥物
    - 副作用較SSRIs/SNRIs多
    - 服藥過量較危險

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

藥物治療

- 抗焦慮藥 (Anxiolytics)
  - 苯二氮類藥物(Benzodiazepines 鎮靜劑)
    - Alprazolam/Diazepam/Lorazepam
  - 透過增加腦內GABA的抑制
    - 能即時達致抗焦慮、鎮靜、放鬆肌肉等效果
    - 昏睡效果有機會持續至另一天
    - 有機會造成依賴
    - 有機會增加跌倒風險
  - 一般而言僅限短時間內使用

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

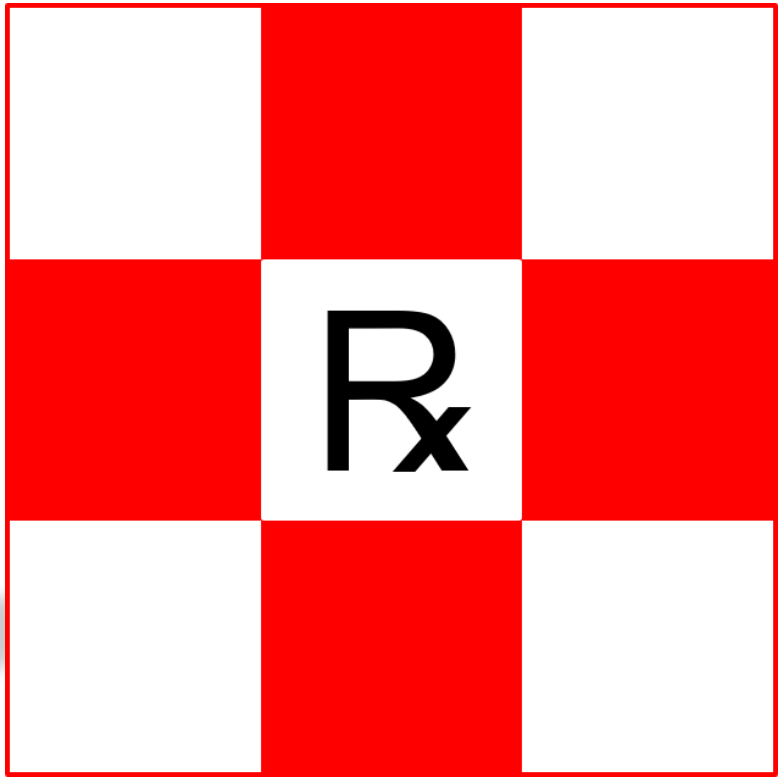
結語

- 依時覆診、服藥
- 讓家人了解你的病情
- 參與病人支援小組、互相交流及支持
- 學習放鬆放法
- 保持健康良好生活習慣

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

社區藥物輔助資源

社區藥房RX



資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

中文大學藥劑學院網上諮詢系統

http://www.ampoule.org.hk/

香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

中文大學醫學院外展服務

活動

- 正確用藥知識講座
- 健康檢查
- 個別藥劑師輔導

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適,或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許,不得複製全部或任何部分。

多謝！
祝身體健康，生活愉快！

資料內容不應用作診斷或選擇治療方針的根據。如閣下發現自己身體不適，或者出現某些症狀，請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及講者所有。未經允許，不得複製全部或任何部分。