



憂鬱症

Major Depression

一、什麼是憂鬱症：

低潮的情緒是生活中不可避免的，然而，若是沮喪的情緒一直持續著未能恢復，就可能是憂鬱症的一種徵兆

二、發生的原因：

- (一)生物因素：因腦內神經傳導物質不平衡
- (二)遺傳：遺傳一般而言，一等血親得此病的機率是常人的2-10倍
- (三)生活事件與壓力：如失去所愛的人、生活上的變故、創傷經驗等
- (四)身體病痛：久病不癒、腦部外傷或病變等
- (五)酗酒、藥物或成癮物質濫用、某些藥物的副作用
- (六)賀爾蒙失調：如甲狀腺功能失調、更年期、生產後

三、通常有什麼症狀：

- (一)情感方面：情緒低落、容易哭泣、對周遭事物失去興趣、常覺得自己是別人的負擔、自責、無助、甚至覺得人生無望而有自殺意念或行為
- (二)思考方面：記憶力減退、注意力不集中
- (三)行為方面：無精打采、說話與動作明顯遲緩、坐立不安
- (四)身體方面：失眠或嗜睡、倦怠、對性失去興趣，大部份病人食慾變差、體重降低，有時抱怨頭痛、胸悶、慢性疼痛、消化不良等生理症狀

四、如何治療：

- (一)藥物治療：抗憂鬱藥物改善憂鬱症狀。約 80% 的病人對藥物反應不錯
 - 1. 藥效約二週以上才會出現，有疑問應與醫師討論，症狀改善後仍需規則服用一段時間，太早停藥易再發病
 - 2. 常見的副作用：口乾、便秘、排尿困難、視力模糊、心跳加快、嗜睡或姿勢性低血壓等
- (二)心理治療：學習處理問題的有效方法，度過危機，甚至減低再發率
- (三)運動治療：運動可促進腦中產生腦內啡賀爾蒙，使其改善憂鬱，並透過增肌肉耐力降低憂鬱導致的疲倦感

五、居家照顧應注意事項：

- (一) 均衡飲食、避免酒精及藥物或成癮物質濫用
- (二) 請保持與家人、朋友的接觸，促進人際交往
- (三) 家人應給予傾聽、支持與瞭解
- (四) 家人應勸病人規律服藥與就診、觀察病人服藥後的情形，避免病人因副作用或其他因素而拒絕藥物治療
- (五) 協助病人學習因應壓力的適當模式和放鬆技巧
- (六) 適當運動
- (七) 危機調適：常見的危機是自殺，男性、獨居、老人、離婚以及有自殺史為自殺高危險群。家人發現病人有自殺傾向，應儘速就醫
- (八) 定期門診追蹤

六、參考資料

- 郭約瑟、林式毅、唐子俊、陳紹祖、賴建翰（2014）。重度憂鬱症的最新治療策略。臺灣醫界，57（9），9-14。
- 王鈞逸、楊聯琦、黃僅喻、張合富（2015）。運動對憂鬱症影響之探討。臺中科大體育學刊，11，132-137。
- 黃宣宜等編著（2015）。最新精神科護理學(九版)。臺北：永大。
- 李耀泰、陳福民、郭宗正（2021）。運動對停經後婦女的影響。台灣更年期醫學會會刊，65，27-31。

No.E0101

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂修訂