

## 躁鬱症 Bipolar Disorder

### 一、什麼是躁鬱症：

躁鬱病又稱為雙極型情感性疾患，這類病人會週期性地出現躁症和鬱症，但也可能只有躁症發作。此種使情緒過份高昂或低落的疾病，因其持續時間長，常常會影響社會生活與功能

### 二、發生的原因：

躁鬱症發生非單一因素，與遺傳、腦部神經傳導物質不穩定、環境因子等相關，而生活中的壓力、使用刺激性藥物、缺乏睡眠也可能會促使發病/病情惡化

### 三、通常有什麼症狀：

#### (一)躁症症狀：

- 1.超過一週以上持續具有高昂的，或易怒的心情
- 2.自信心增加，誇大的言談和行為
- 3.多話/一直說個不停，說話速度快
- 4.想法多又快、注意力分散，判斷力差
- 6.活動量大，精力旺盛，睡眠需求減少
- 7.過度慷慨大方，花錢無節制，計畫多或亂投資，食慾及性慾增加
- 8.急躁易與人衝突，具攻擊性可能出現攻擊或破壞行為

#### (二)鬱症症狀：

- 1.持續二週以上的憂鬱心情
- 2.對周遭的事物及活動失去興趣
- 3.食慾不振/體重減輕，或飲食過度/體重增加
- 4.失眠，早醒，或睡眠過度
- 5.容易疲倦，失去活力
- 6.思考動作變得緩
- 7.罪惡感，無價值感和無助感
- 8.注意力難以集中，記憶力減退，無法做決定
- 9.自殺的念頭，或自殺企圖/行為
- 10.可能會有妄想或幻覺
- 11.可能出現身體症狀，如頭痛，消化異常，慢性疼痛等等

#### 四、如何治療：

##### (一) 藥物治療：

躁症：情緒穩定劑合併抗精神病藥物及鎮靜劑

鬱症：抗憂鬱劑(通常 2-4 週後出現效果)

##### (二) 心理治療：

躁症病患應減少刺激，避免正面衝突，引導適當的情緒抒發

鬱症：紓解病人的情緒，讓病患學習正面思考，多予支持鼓勵，防範自殺

#### 五、居家照顧應注意事項：

(一) 均衡飲食，避免攝取過多刺激性食物（咖啡、茶、酒精等）及藥物濫用

(二) 躁鬱症病人家屬注意事項：

1. 協助或提醒病人規則就醫、規則服藥

2. 幫助病人維持正常的生活作息

3. 參加家屬團體，多請教醫療人員，了解疾病，減少病人生活周遭的壓力

4. 注意影響病情的因素，如季節、天氣變化病人及睡眠生理變化(例如月經)、其他的身體疾病等，以能及早就醫

5. 當病人發生自殺的威脅或企圖時，可請親朋好友、警察或鄰居協助就醫

(四) 躁鬱症病人注意事項：

1. 維持規則的服藥習慣，經常與醫師討論、配合，定期抽血檢查

2. 培養正常的作息、有適度的工作、適性的社交生活和休閒生活

#### 六、參考資料

陳婉玲、陳玟伶、余靜雲（2014）。一位處於躁期病患反覆住院之護理經驗。精神衛生護理雜誌，2（8），34-42。

翁靖惠、周美嫻、李佩玲（2014）。運用健康促進概念於躁鬱症合併鋰鹽中毒個案之護理經驗。嘉基護理，14（1），29-38。

黃宣宜等編著（2015）。最新精神科護理學(九版)。臺北：永大。