

抗抑鬱藥

抗抑鬱藥是用以減輕抑鬱症症狀的藥物。現今約有近30種抗抑鬱藥，它們大概分為4類：

- SSRIs (選擇性血清素再攝取抑制劑)
- SNRIs (血清素和去甲腎上腺素再攝取抑制劑)
- Tricyclics (三環素)
- MAOIs (單胺氧化酶抑制劑)

三環素和單胺氧化酶抑制劑現今已較少用 - 通常只由專科醫生處方 - 你可在我們的主要單張中找到更多有關資料。

抗抑鬱藥可用於：

- 中度至嚴重抑鬱症 (非輕度抑鬱症)
- 嚴重的焦慮症和恐慌症
- 強迫症
- 慢性疼痛
- 飲食失調
- 創傷後心理壓力症

它們的效果如何？

研究顯示，患有中度抑鬱症的病人在接受3個月的抗抑鬱藥治療後，約有50-65%患者的病情大為改善。而只接受安慰劑的病人，就只有25-30%有明顯改善。

抗抑鬱藥有甚麼副作用？

SSRIs (選擇性血清素再攝取抑制劑)

在服藥的首數週，患者可能會感到不適和更焦慮。部分藥物可能令腸胃不適，但通常只要和食物一起服用就能避免。此外，它們或會影響性功能。

SNRIs (血清素和去甲腎上腺素再攝取抑制劑)

它們的副作用與SSRIs相似。有些藥物如Venlafaxine可能使血壓上升，所以要定期進行檢查。可能聽起來有點可怕，但大多數人只有輕微的副作用，而通常只在服藥的首數週發生。

它們會對駕駛或操作機械造成影響嗎？

部分抗抑鬱藥會使人昏昏欲睡和反應緩慢 - 這副作用在服用三環素時較常見。但有部分抗抑鬱藥不會對駕駛造成影響。要當心的是，抑鬱症本身會影響專注力，使發生意外的可能性增加。如有疑問，可請教醫生。

抗抑鬱藥會上癮嗎？

抗抑鬱藥物不像鎮靜劑、酒精或尼古丁般導致上癮。它們不會立刻起作用，因此患者不必不斷增加劑量以保持已有的效果，也不會有經常渴望服用它們的感覺。

然而，有些人在停服SSRIs和SNRIs時會有停藥反應癥狀，包括胃部不適、像患上感冒的癥狀、焦慮、頭暈、多夢或身體感到像觸電般。

大多數人的停藥反應都很溫和，但為少數人也可以相當嚴重。所以醫生通常會逐漸減少劑量，而不是突然停止用藥。

抗抑鬱藥會增加自殺風險嗎？

有證據顯示，年輕人在服食抗抑鬱藥後增加自殺的想法（而非實際的自殺行為）和其他副作用。因此在英國，SSRIs類藥物，除氟西汀（Fluoxetine）外，禁止18歲以下的人士使用。

沒有明確證據顯示抗抑鬱藥會在成年人身上增加自我傷害和自殺的風險。但每個人成熟的步伐不同。年輕的成年人較年長的成年人容易自殺，因此任何年輕的成年人在服用抗抑鬱藥後都須接受密切的觀察。

要服用抗抑鬱藥多久？

抗抑鬱藥未必能將抑鬱症的源頭根治。即使沒有任何治療，一部分人也可能在大約8個月後出現好轉。但如果患者有兩次或以上的抑鬱症次數，治療就須持續至少兩年。

若在治療後少於8至9個月便停止服藥，抑鬱症的復發機會就會上升。現在一般建議在開始好轉後至少持續服藥6個月。與此同時，患者需要探討其抑鬱症的引發因素和怎樣預防它再出現。

抑鬱症復發怎麼辦？

有些人可能有多次嚴重的抑鬱症復發，因而需要持續服藥數年。有時候可能需要配合其他藥物如鋰劑（Lithium）等。心理治療也可能有幫助。

還有其他治療方法嗎？

- 現在一些心理治療的資料也可在自助書籍中找到。另外互聯網上也有一些自助課程。
- 草藥
- 聖約翰草
- 燈箱治療以醫治季節性的情緒病

這些治療方法有效嗎？

最近的研究顯示，很多心理治療進行約一年後，其療效與抗抑鬱藥一樣，尤其對於輕度至中度的抑鬱症。但一般來說，抗抑鬱藥會較快出現療效。而有些研究顯示，藥物治療配合心理治療最為有效。

中文翻譯：陳立基醫生