

青山醫院精神健康教育

《病人資訊》

<原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯>

精神分裂症-你應該知的事

甚麼是精神分裂症？

在大約一百年前，精神分裂症已被認定為一種嚴重之精神病。在世界每一角落也有發現。這個病名常常被人誤用，其實這與分裂性格或雙重性格，是沒有關係的。

是否很普遍？

在英國，於任何時期，均約有二十萬人患有此病。大約每一百人中，便有一人會患這病。於孩童期發病是鮮有的，大部分人病發於後青春期（十八至三十五歲不等），男性發病比女性早一些。

「正性」症狀

這是指一些比較顯著（但並不代表是好的），被人看作異常之症狀，較為人熟悉的有「幻覺」及「妄想」。

幻覺

當某人聽見、看見或觸覺到一些他認定為真實的感覺，但其他人卻沒有聽見、看見或觸覺到這些現象時，我們便說他有幻覺。在精神分裂症中，最普遍之幻覺是聽到沒有存在之雜聲或人聲。大部分之聲音是不受歡迎及令病者困擾的。那些聲音可能命令患者作一些他從未想過的事情。有時（但並不太普遍）患者會感覺到一些怪異討厭但並不真實存在的身體感覺。

妄想

這是指一些意念，而這些意念是錯誤及怪異的。雖有相反之辯証，但患者仍繼續堅持他的意念。患者往往覺得在他四周發生之事情（就算與他絕無聯繫）都與他有直接的關係。有時，患者覺得他自己是被害的對象，他相信他被周遭的人所害，甚至相信他被一些神秘之集團（如英國特務或蘇聯秘密警察等）謀害。當其照顧者目睹病者被這些意念所纏擾，當然心感不安，有時，連他們也被患者認定為謀害他的人。病者之思維很多時被這些意念嚴重影響，以致不能照顧自己。有時病者也受這些意念影響，作出一些令人不安或有傷害性之行為。

「負性」症狀

這是一些比較不明顯之症狀，常常會不被當作為病情之一部分。「正性」症狀與常人之經歷不同，而「負性」症狀卻沒有那麼顯著，但這並不代表不重要。它令患者逐漸喪失執行一些我們習以為常之日常生活行為的能力（例如做事時的毅力、與人共處的輕鬆心情，甚至一些基本之日常自我照顧，如儀容及清潔習慣等）。如果病者說他聽到幻覺或說些怪異言語之時，並不難知道他有病，但他那種不願意「坐言起行」之態度，很難被認定為病徵之一。其他的「負性」症狀包括難於對事物產生興趣、失去對事物之專注力，及難於表達內心之感情。如果明白這些都是病情的一部分，就不難明白為何精神分裂症患者往往逃避與人相交。他們感到與人相處是一件困難和痛苦之事。這些症狀對病者和其照顧者所帶來之影響與「正性」症狀所帶來之煩惱同樣重要。

情感

有些精神分裂症患者之情緒在無法解釋之情況下起伏不定，往往令病者和照顧他的人撲朔迷離，令他們痛苦萬分。年輕之患者尤其顯著。他們也可能同時處於可理解卻又令人擔心的抑鬱狀態當中。

成因

精神分裂症有頗強之遺傳性，因此患者子女也會有較高的機會患上精神分裂症。如父母雙方均患有這病時，大約有一半子女會受到影響。如父母只有一方患有這病時，其子女受影響之程度便只有大約十分之一（這當然會受其他因素影響）。在一些研究中，發現這症可被迷幻藥及安非他命這類藥物誘發。

如何開始？

精神分裂症開始時，是可有多個不同的表現方法。有些人可能會突然聽到「聲音」或想起一些怪異之思想。但很多時，他們也會同時有些奇特及激動之行為。有些人之症狀是慢慢地顯露出來的。他們可能漸漸地與人疏離，或做事之成效慢慢減退。他們可能常常沉思於一些神秘或怪誕之信念中，過了一段時間，他們的情況可能急轉直下，「正性」症狀洶湧而出。

病情會持續多久？

一般而言，大約四分之一之病患者可以完全康復，沒有任何之殘障。但也有三分二病患者之症狀會持續或經常復發，而這會與治療及處理之質素有關。至於大約十分一病患者從開始已比較嚴重及存有多項的殘障。

究竟壓力是否重要？

患有精神分裂症之人士對於四周發生之事所帶來之困擾比較敏感。很多時，一般人可以從容處理之問題往往成為誘發病者復發之原因。但同時，一個過分寧靜之生活也會帶來不少麻煩。如果患者經常不作事情，他們可能會失去過往所擁有之才幹。這常常令到家人十分煩惱，得到家人之支持及鼓勵是十分重要的。如照顧者本身情緒不穩定的話，那麼病者之心理壓力會更大，復發率也會增加。現時已有很多協助患者之方法，地區之精神科服務隊成員也可給予意見。

如何治療？

藥物對大部分之「正性」症狀（包括妄想及幻覺）都有一定之療效。主要之藥物常被誤稱為強烈鎮定劑。正確來說，這些藥物應稱為「抗精神分裂藥物」。它們與治療焦慮症及可導致上癮之輕性鎮定劑（如安定diazepam[Valium]）不同。這些藥物是可醫治精神分裂症及不會導致上癮的。常見之例子有：氯丙81.（chlorpromazine[Largactil]）；三氟66.啦81.（trifluoperazine[Stelazine]）；氟非那81.癸酸脂（fluphenazine decanoate [Modecate]）。最後提及之那種藥是一種可有長期（為期二至四星期不等）功效之注射劑。

新式抗精神分裂藥物

在最近數年中，有一些與傳統藥物之藥性類同但副作用比較少之藥物開始面世。其中一種藥名為「可致律」，有助於治療一些對傳統藥物反應不理想的病人。不幸地，這藥有可能令病者之白血球數目減少。因此，服用這藥之人士，需要每一至二星期定時驗血，以確保安全。

服用藥物要多時？

在大部分之個案中，藥物可使「正性」症狀消失。但可惜，這些症狀有可能重現。所以，精神科醫生是會建議大部分病者長期（甚至永久性）服用這些藥物。雖然這是一件難以接受和明白的事情，但最重要的是大部分患者都需要服用藥物多年。不服用藥物時可能會令病情再一次復發，康復期也會因此而延長。

副作用

很多這類藥物是有明顯之副作用，包括口乾、眼矇或體重增加。通常在減藥或停藥後，便會好轉。如需長期服用比較大之藥分時，有少數人士會產生一些異常及不自主的動作，最常受影響的是口部或舌部。新式之藥物有比較少副作用。

在甚麼情況，藥物是不能提供幫助？

「負性」症狀是最難處理的。最好處理之方法莫過於鼓勵病者在沒有過分壓力之情況下，參與不同之活動，以減少「負性」症狀所帶來之壞後果。

何處求助

如你本人或你家人患有這病時，尋求適當之協助是十分重要的。除了一些病情非常穩定及理想之病人可以由家庭醫生處理外，大部分精神分裂症病患者都需要精神科專科醫生協助。除此以外，病者可從社會福利服務中，得到裨益。有一部分病患者需要全面性之精神科服務，包括日間醫院、日間中心或一些庇護工場。一般而言，最好明白這病確實會帶給患者不少的殘障和困難。

有用地址

英國：

National Schizophrenia Fellowship 28 Castle Street, Kingston-upon-Thames, KT1 1SJ 這是一個專為家屬（雖部分會員是病患者）而設之機構。它提供家屬多項之支援。在不同地區定期舉辦會議，也印備不同之單張及印制品。

SANELINE 電：0171-724-8000

這是一個給予照顧者及病患者之熱線電話。

香港：

《譯者註：此乃香港資料，提供在港人士使用》

- (一) 二十四小時精神科電話諮詢熱線：2466-7350；
- (二) 青山醫院電話諮詢服務：2466-5958；
- (三) 香港精神健康家屬協會：香港、九龍中央郵箱72368號。傳真：2760-4407

閱讀參考

一本由Liz Kupiers及Paul Bebbington撰寫，Souvenir Press出版，名為Living with Mental Illness之書，提供照顧者多個實用之處理嚴重精神病者所帶來之問題的方法。

《譯者註：香港以繁體中文出版之精神科書籍有：》

- (一) 《現代人與精神健康的挑戰》由青山醫院撰寫，明窗出版社有限公司出版。
- (二) 《精神分裂症系列》青山醫院精神健康教育委員會出版。

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康教育委員會會員
出版人：青山醫院精神健康教育委員會
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330



青山醫院1998

©(本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式
(包括電子、機械、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。