

何時痊癒



很多經常焦慮症患者

接受治療一段時間，病情雖然大為改善，但仍十分疑惑，自己好轉了嗎？是否應該中止療程呢？

訪問香港中文大學醫學院

香港健康情緒中心主管李誠教授

痊癒的定義

1 再沒有情緒病的病徵出現

2 回復病前或最佳的工作及社交功能

3 生活有幸福感

好轉 ≠ 痊癒

李誠教授解釋，好轉 (Response) 和痊癒 (Remission) 不同，很多患者覺得自己的症狀、困苦、功能受損等情況都改善了，便判斷自己為痊癒。這是很危險的，有可能令病情隨時惡化。

根據最新的專業標準，痊癒的定義包括3方面：

1. 患者持續沒有症狀。
2. 患者的重要功能如學習、工作和社交等，都回復病發前或一生中最佳狀態。
3. 患者於日常生活中有幸福感覺，即使面對壓力，仍保持樂觀積極的態度去處理，對未來有期待和憧憬。

並非所有患者接受治療一段時間後，都能迅速痊癒。但無論如何，患者必需經過醫生或臨床心理學家的評估，診斷患者已經痊癒，患者才應遵照專業指引而停止療程。

在治療過程中，患者、家屬和治療者之間的合作是非常重要的，醫生及臨床心理學家的正確斷症，患者態度主動積極，家人從旁提供正確的援助及支持，才能令治療事半功倍。

很多患者會問「痊癒後，我是否不會再焦慮呢？」人總難免焦慮，但適當的焦慮，可成為推動力，令事情準備得更好。痊癒並非代表永不再焦慮，最重要是不再被情緒牽著鼻子走，懂得掌握情緒起伏及處理其影響，重新做情緒的主人！

何時停藥？

藥物治療的目標可分為短期及長期。短期目標是，控制經常焦慮症及其共病性 (comorbidity，意指除了患有經常焦慮症外，同時亦患有其他情緒病) 情況。透過藥物治療來減輕或消除身心症狀，包括經常焦慮症狀如焦慮、煩躁、疲累、失眠、肌肉緊張、頭/頸痛、自主神經症狀如心跳、腸胃不適等，及常見的共病症狀例如抑鬱症、驚恐症及其他焦慮症。

而長期目標是全面改善患者的生活質素。治療方面包括維持療效、預防復發、消除症狀對日常功能造成的損害、提升情緒及身體的整體功能、對預防治療持樂觀及積極的態度。此外，希望增加患者對生活的滿意程度，重新享受人生。

服用新一代情緒調節劑 (包括SSRI及SNRI) 需要一段調整期，才能發揮有效的水平。而這調整期的長短因人而異，由一至數星期，甚至數月不等。醫生一般先處方低劑量的情緒調節劑，來觀察患者對藥物的反應。其後，根據患者情況來調校藥物劑量或轉用強化治療，從而找出最適合患者的藥物治療。

服情緒調節劑治療後，並不會如變魔法般立即痊癒，相反，患者會察覺到藥物慢慢調節身體機能，症狀逐漸有所改善。每人的副作用輕重程度各異，不過，一般患者服用已獲得FDA認可治療經常焦慮症的新一代情緒調節劑後，可能出現的反應歸納如下：

初期，患者服藥後約一星期，症狀開始減輕，同時可能出現藥物引致的副作用，例如噁心、打呵欠、疲倦、口乾、失眠、頭痛和頭暈等。不適情況的多或寡、持續多久、輕或重，需視乎藥物的特性及患者腦部失調情況及對藥物的反應(例如有些患者會失眠，但有些患者會昏昏欲睡)。隨著身體適應藥物效用，這些不適大多會漸漸減退或消失。也有一些患者只有輕微的副作用，甚至完全沒有副作用。

二至四星期，藥物不斷發揮作用，症狀明顯減輕。

一至三個月，藥物發揮最佳作用。醫生會一直詳細評估患者的進展，並進一步調校劑量。

三至十二月，可視為預防期治療 (Relapse Prevention)。此時，患者的病情可能已大所為改善，提升自信心，但仍需服藥以加強康復的穩定性，減少復發危機。這與用鎮靜劑來治療經常焦慮症，有顯著分別。服鎮靜劑可能導致上癮，越服越多劑量，難以戒掉，演變為長期依賴鎮靜劑；而服情緒調節劑的時期一般有限，亦會於適當時候減少藥物劑量。但若服藥期間，隨著症狀消失及重拾自信，而自行減少劑量或過早中止療程，而引致復發，最終令療程的時期更長。

有時，因病情、舊式或新式藥物所致，部份患者可能持續有副作用，例如冒汗及便秘。約四份一人的性功能會受到影響，包括性慾減退、男性勃起障礙和射精延遲、女性高潮障礙等。但隨著病情改善、身體對藥物逐漸適應、或減少劑量、或療程結束，副作用便會逐漸減少或消失，患者需忍耐及堅持下去。

身體需要時間適應藥物的到來及離去，因此突然中止療程可能令患者不適，例如頭暈、觸電感和噁心。醫生一般會在療程結束前四至六星期內，逐步減少劑量，例如每兩星期減三分之一的劑量，讓患者平穩地達成痊癒之目標。■

