

# 憂鬱、躁鬱、情志疾病的 中醫觀點及治療

主講人：葉昭呈 中醫師

Date：10/15/2014

# 什麼是情志病

- 中醫理論中將與情緒有關的疾病歸為一類，稱之為情志病。
- 七情：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。
- 五志：《素問·陰陽應象大論篇》說：“人有五臟，化五氣，以生喜怒悲憂恐”

五臟	肝	心	脾	肺	腎
五行	木	火	土	金	水
五志	怒	喜	思	悲	恐

- 所以，當看到“七情”和“五志”兩個名詞時，中醫統稱之為“情志”，相應的疾病也就稱為“情志病”。

# 生活中常見的情志病

- 憂鬱症 (Depression)
  - 精神病性憂鬱症 (Psychotic depression)
  - 產後憂鬱症 (Postpartum Depression)
  - 季節性情感障礙 (SAD)
- 躁鬱症 (Bipolar Disorder)
  - 躁狂症 (Maniac)
- 焦慮症 (Anxiety)
  - 恐慌症 (Panic Disorder)
  - 畏懼症 (Phobias)

# 憂鬱症 (Depression)

- 每一年約有9.5%的美國成年人，或是相當於2090萬的美國人患有憂鬱疾病。
- 重度憂鬱症影響大約1480萬美國成年人，或者約佔美國年齡18歲以上人口的6.7%。
- 在台灣，衛生署國民健康局憂鬱症調查指出，按人口比例估算顯示：8.9%的人有憂鬱症狀，約200萬人，其中重度憂鬱者，約佔5.2%，約125萬人。
- 不論種族或族裔背景或經濟狀況，女性患有憂鬱症的情形約為男性的兩倍。



# 憂鬱症常見的症狀

- 憂鬱情緒：悶悶不樂、面露愁容、哭泣、易怒。
- 生活失去平時的興趣或樂趣，性慾減低。
- 認知及動作遲鈍：反應遲鈍、記憶力變差、無法專心、猶豫不決、生活懶散、生活及工作能力減退。
- 食慾不振、體重減輕。
- 失眠、經常凌晨醒來。
- 疲倦及四肢無力。
- 躁動不安、手足無措。
- 自責、罪惡感。
- 無助、無用、無望。
- 自殺念頭或企圖。
- 其他：酒精濫用、慮病（過度注意身體症狀，擔心患有重大身體疾病）。
- 另外憂鬱症病患，也常合併有明顯焦慮症狀，如恐慌、莫名的恐懼、心悸胸悶、頭暈及全身疼痛等。

# 躁鬱症 (Bipolar Disorder)

- 躁鬱症的主要特徵為患者不斷經歷躁 (mania) 與鬱 (depression) 兩種相反的極端情緒狀態，而這兩種情緒狀態經常反覆出現，其強度與持續時間均大於一般人平時的情緒起伏。正因為有躁有鬱，因此躁鬱症又被稱為雙極型障礙 (bipolar disorder)，相對於被稱為單極型障礙 (unipolar disorder) 的狂躁症與抑鬱症。
- 美國每年罹患躁鬱症的成年人多達570萬，占18歲及以上年齡人群的2.6%。
- 躁鬱症多發於青春晚期或成年初期。然而，也有一些人在童年時就表現出躁鬱症的早期症狀。
- 男性與女性的躁鬱症發生率差不多。

# 躁狂期（或躁狂發作）症狀

- 精力、活動高漲，坐立不安
- 過度興奮，心情過好，過於愉悅
- 極度易怒
- 過度多話
- 思維和講話速度很快，從一個想法跳躍到另一個想法
- 容易分心，不能集中注意力
- 需要很少睡眠
- 對自己的能力和力量有不切實際的想法
- 判斷力差
- 瘋狂購物
- 一段時間行為異常
- 性欲旺盛
- 濫用藥物，尤其是古柯鹼、酒精和安眠藥
- 行為具有挑釁性、侵犯性或攻擊性
- 否認有任何問題

# 憂鬱期（或憂鬱發作）症狀

- 情緒持續悲傷、焦躁或空虛
- 感到絕望或悲觀
- 感覺內疚、一無是處或無助
- 對於以前喜歡的活動（包括性）失去興趣或樂趣
- 精力減退，感覺疲乏或變得「遲緩」
- 注意力難以集中、健忘、優柔寡斷
- 不安或易怒
- 嗜睡或不易入睡
- 食欲發生變化和（或）體重意外減輕或增加
- 不是由身體疾病或受傷引起的慢性疼痛或其他持續的身體症狀
- 有死亡或自殺的想法，或意圖自殺



# 焦慮症(Anxiety)

- 焦慮疾患，是一群以焦慮症狀為主要表現之焦慮疾病。它包含以下幾種類型：
  - 廣泛性焦慮症(Generalized Anxiety Disorder)
  - 恐慌症(Panic Disorder)
  - 強迫症(Obsessive compulsive disorder)
  - 畏懼症(Phobias)
- 患者的情緒表現的非常不安與恐懼，患者常常對現實生活中的某些事情或將來的某些事情表現的過分擔憂，有時患者也可以無明確目標的擔憂。這種擔心往往是與現實極不相稱的，使患者感到非常的痛苦。還伴有自主神經亢進，肌肉緊張等自主神經紊亂的癥狀。

# 焦慮症 (Anxiety)

- 美國每年罹患焦慮症的成年人約有680萬，占18歲及以上年齡人群的3.1%。
- 焦慮症在台灣社區的盛行率，可達15-20%，在所有精神病患，其直接醫療花費及間接社會損失（因病無法工作），比例占最高31.5%。

# 焦慮症常見的症狀

- 擔心或害怕有不好的事情發生
- 顫抖、抽搐或感覺發抖
- 疲倦、虛脫
- 肌肉緊張或心神不定
- 暈眩或頭痛
- 心跳加快、呼吸急促
- 冒冷汗或手心冒汗
- 口乾、反胃或腹瀉
- 沒有耐心、容易生氣

# 恐慌症 (Panic Disorder)

- 恐慌症是一種由交感神經過敏、導致的焦慮型精神官能症。
- 當恐慌發作時患者感受到強烈不適，因此常求助於急診室。恐慌症的症狀常因為預期性焦慮而發作，也常無預警發生，造成患者嚴重身心煎熬。



# 恐慌症常見的症狀

- 氣短或換氣過度急促
- 心悸或心跳過速
- 胸部疼痛或不適
- 顫抖或晃動
- 有窒息感
- 感覺不真實，或與身邊  
周圍環境有出離感
- 自汗
- 噁心或胃部不適
- 感覺頭暈，或頭重腳輕
- 麻木或刺痛的感覺
- 陣陣潮熱或寒慄
- 有將近死亡的恐懼感，  
害怕失去控制，或者有  
發狂的恐懼

# 常見抗憂鬱藥物種類及副作用

抗憂鬱藥物種類	代表藥物	副作用
TCA	Ludiomil, Norpramin, Anafranil, Tofranil	便秘、口乾、視力模糊、嗜睡、尿液滯留、姿勢性低血壓、頭暈、體重增加、手抖、心跳快、陽痿、心律不整、心傳導不正常、過量會致死、意識混亂（特別在老年人）、自殺傾向
MAOI/RIMA	Nardil, Parnate, Marplan, Aurorix	姿勢性低血壓、頭暈、頭痛、失眠、噁心、嘔吐、口乾、便秘、解尿困難、視力模糊、性功能障礙
SSRI	Prozac, Zoloft, Luvox, Seroxat, Cipramil, Lexapro	煩躁、幻覺、坐立不安、焦慮、失眠、性功能失調、噁心、腹瀉、腸胃不適、頭痛、增加侵略性和敵意、自殺傾向
NRI	Edronax, Vestra, Strattera	幻聽幻覺、憂鬱、心臟病，反應遲鈍、自殺傾向
SNRI	Efexor, Cymbalta, Ixel	噁心、焦躁、失眠、性功能失調、高血壓、頭痛
NDRI	Wellbutrin, Bupropion	癲癇、失眠、焦躁、噁心
SARI	Trazodone, Cirzodone, Mesyrel	嗜睡、噁心、姿勢性低血壓、持續陰莖勃起
NASSA	Remeron	白天嗜睡、胃口與體重增加、短暫性嗜中性白血球增加、短暫性肝功能上升，尤其是SGPT

# 關於精神科藥物資訊的相關連結

- Youtube:

- 精神科藥物未曾公開過的真相

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLE63BF146E10E32E1>

- SSRI的真相，醫生悔改，講述自己參與最高程度的貪污過程

[https://www.youtube.com/watch?v=dnNBAGY\\_Cjc](https://www.youtube.com/watch?v=dnNBAGY_Cjc)

- 精神科醫生怎樣使用藥物控制病人思想

[https://www.youtube.com/watch?v=e\\_NMJWTTk4Y](https://www.youtube.com/watch?v=e_NMJWTTk4Y)

- TED:

- Ben Goldacre: 醫生所不知道關於他們開的藥

[https://www.ted.com/talks/ben\\_goldacre\\_what\\_doctors\\_dont\\_know\\_about\\_the\\_drugs\\_they\\_prescribe](https://www.ted.com/talks/ben_goldacre_what_doctors_dont_know_about_the_drugs_they_prescribe)

- 34 宗與精神科藥物相關的校園槍擊案

<http://www.cchrint.org/school-shooters/>

## 中醫古籍對情志病的記載

- 《內經》就已提出較完整的情志病機學說，認為情志是五臟的功能活動之一，但情志過激又可損傷五臟功能。其中記載的癲、狂、薄厥等病症，即為情志不和引起的病變。
- 東漢《金匱要略》中提出的百合病、驚悸、婦人咽中如有炙臠證(即梅核氣病)和婦人臟躁病等，就是與情志因素相關的病證。
- 唐《千金方》：“喜氣為病，則不能疾行，不能久立。怒氣為病，則上行不可當，熱痛上衝心，短氣欲死，不能喘息；憂氣為病，則不能苦作，臥不安席；蓋氣為病，則聚在心下，不能飲食…”



# 中醫古籍對情志病的記載

- 隋·巢元方《諸病源候論》中約有三十五種病候與情志有關
- 明·王肯堂《證治準繩》中記載了約五十多種情志所致疾病，內容涉及內、婦、兒、外各科。
- 明·秦景明《症因脈治》記載了約一百一十七種和情志有關的病，並且詳細闡述了每種疾病的病因、病機、證候相治法。
- 清·魏之琇的《柳州醫話》認為："七情之病，皆在於肝"。由於肝生疏泄，對氣機的調節起主要作用，如果肝的疏泄功能障礙，就很容易發生情志病變。

# 憂鬱症的中醫看法

- 東漢《金匱要略·五臟風寒積聚病脈證并治》：  
“邪哭使魂魄不安者，血氣少也，血氣少者，屬於心，心氣虛者，其人則畏，合目欲眠，夢遠行而精神離散，魂魄妄行，陰氣衰者為狂，陽氣衰者為癲。”
- 憂鬱症可近似為中醫癲證中的憂、悲。
- 其症狀為生活中無樂趣、有憂鬱的情緒、不喜參與活動、有罪惡感、自殺念頭、自覺無用、無法集中注意、渾身疲倦、到處不舒服（但體檢時正常）、人際關係冷漠、睡眠障礙、胃口食慾減退、性慾減退、動作遲頓、缺乏自主性、妄想、易哭泣、感寂寞。

# 憂鬱症的中醫對治法

## • 肝氣鬱結型

- 證狀：精神抑鬱、脅肋脹滿疼痛、乳房脹痛、常嘆氣、食慾不振、月經不調、大便不順。
- 治療：舒肝理氣為主
  - 選藥：柴胡、陳皮、香附、白芍、鬱金等

## • 肝鬱脾虛型

- 證狀：胸悶閉塞，神疲食少，情緒不穩定，唉聲歎氣，胸部兩側脹滿，或食後脹滿，身體疲倦，精神差，大便不成形。
- 治療：和解少陽、兼補脾胃為主
  - 選藥：柴胡、半夏、黃芩、人參、茯苓等

# 憂鬱症的中醫對治法

- 氣滯血瘀型

- 證狀：情緒抑鬱、胸肋、胃脘或小腹刺痛且痛點固定、四肢常感到冷或麻木、失眠、運動遲緩，面色晦暗、月經不調、舌質紫暗或有瘀點。

- 治療：活血化瘀為主

- 選藥：當歸、川芎、紅花、桃仁等



# 憂鬱症的中醫對治法

## • 心陰虧虛型

- 證狀：精神抑鬱、憂慮重重、五心煩熱、低熱、盜汗、心悸、失眠健忘、神疲乏力、口乾咽燥、口舌生瘡、大便乾燥。
- 治療：清心滋陰為主
- 選藥：生地、人參、丹參、柏子仁、酸棗仁等

## • 婦人臟燥型

- 證狀：默默不語、精神恍惚、悲傷欲哭、不能自主，心中煩亂，睡眠不安
- 治療：安心寧神為主
  - 選藥：茯神、蓮子、小麥、大棗等

# 憂鬱症的中醫對治法

## • 心脾兩虛型

- 證狀：多思善疑、憂慮重重、心悸、失眠健忘、神疲乏力、面色萎黃、月經量大
- 治療：心脾雙補為主
  - 選藥：人參、白朮、龍眼肉、當歸等

## • 肝腎陰虛型

- 證狀：情緒低落、煩燥鬱悶、腰膝酸軟、咽乾、目乾、眩暈耳鳴、指甲枯脆、失眠
- 治療：滋補肝腎為主
  - 選藥：白芍、沙參、麥門冬、當歸、肉蓯蓉等

## 躁鬱症的中醫看法

- 《靈樞. 癲狂篇》：“狂始發，少臥不饑，自高賢也，自辨智也，自尊貴也，善罵，日夜不休……”
- 《素問·陽明脈解篇》：“病甚，則棄衣而走，登高而歌，或至不食數日，踰垣上屋，所上之處，皆非其素所能也。”由於癲證與狂證兩者可以互相轉化，故以癲狂並稱。
- 躁狂症在中醫裡屬於狂證的範圍，而憂鬱症屬於癲證的範圍，狂屬陽症興奮亢進，癲屬陰症。

# 躁鬱症的中醫對治法

- 患者若在鬱期當中，治法可參照憂鬱症的分型選藥治療。
- 燥期中的分類有：
- 肝鬱化火型
  - 證狀：急燥易怒、怕熱出汗、頭痛目乾、大便秘結、目赤耳鳴、經痛明顯
  - 治療：通便降火為主
    - 選藥：丹皮、梔子、黃芩、龍膽草等



# 躁鬱症的中醫對治法

- 胃熱上沖型

- 證狀：情緒高漲、多言自滿、食慾亢進、口渴喜冷、面赤苔黃
- 治療：和胃清熱為主
  - 選藥：石膏、知母、麥門冬等

- 痰鬱氣結型

- 證狀：疲乏無力、痴呆不語、食慾亢進、口渴喜冷、面赤苔黃
- 治療：開鬱化痰為主
- 選藥：石膏、知母、麥門冬等

# 焦慮症的中醫對治法

- 可參照憂鬱症及燥鬱症的分型選藥治療。
- 其餘證型有：
- **心虛膽怯型**
  - 證狀：善驚易恐、如人將捕、坐臥不安，多夢易醒，心悸食少，惡聞聲響
  - 治療：安神溫膽為主
  - 選藥：茯苓、遠志、龍齒、人參等

# 恐慌症的中醫對治法

- 可參照憂鬱症及焦慮症的分型選藥治療。
- 其餘證型有：
- **奔豚證型：**
  - 證狀：發作時自覺氣自下腹上沖心胸、直達咽喉、或腹部絞痛、胸悶氣急、頭昏目眩、煩躁不安
  - 選藥：桂枝、茯苓、甘草、大棗等
- **驚煩胸滿型：**
  - 證狀：往來寒熱、胸脅苦滿、煩躁驚狂不安、時有譫語、小便不利、身重難以轉側
  - 選藥：柴胡、半夏、龍骨、牡蠣等

# 常用按摩、艾灸穴道

- 舒肝理氣：太衝、行間
- 脾胃不和：公孫、內關、中脘、足三里
- 睡眠問題：神門、安眠
- 心煩易怒：肝俞、太衝、合谷
- 腰膝酸軟：腎俞、志室、太溪
- 月經問題：血海、太衝、三陰交
- 胃熱口臭：內庭
- 痰多眩暈：豐隆



# 抗憂鬱簡易居家食療

## 1. 薰衣草茶

- 薰衣草(Lavender)有鎮靜安神、放鬆心情的效果，有失眠困擾者，可於睡前喝一些薰衣草茶，有助於放鬆入眠。
- 薰衣草香氣宜人，同時也有和緩尿道發炎及白帶過多的作用，很適合婦女飲用。惟孕婦不宜過量。

## 2. 百香果茶

- 百香果(Passion fruit)的花、葉及莖有舒壓和抗憂鬱、焦慮的作用，可以將1 tsp. 的乾燥莖葉放入約8 oz 的沸水中泡在茶來飲用。它同時可以緩解抽筋發作，痙攣及偏頭痛。
- 百香果中同時含有大量生物類黃酮，還可以減緩鼻子過敏、鼻塞及流鼻水的現象。

## 心病還需心藥醫

- 情志病，可由身體影響到心理，或是心理影響到生理，常是兩方面都有問題。
- 生理機能的部份，可以用中藥來調理。
- 若是原始的問題出在心理方面，光靠藥物並不能完全解決，還需要病人家屬的關心與病人自身的配合，找出問題的源頭，並將心結打開，才是根本之道。



Q&A