

## 社區健康服務網絡：精神「治未病」

### 疾病負擔，不勝負荷，人才不足

抑鬱症是二十一世紀最大的疾病負擔。根據世衛的資料，全球主要的疾病負擔（Burden of disease）以單相抑鬱症（Unipolar Depression）排首位，佔總失能調整生命年（Disability-Adjusted Life Year, DALY）的十分之一。中大於二〇一〇年的精神健康調查，發現香港成年人常見情緒病患率為 13.3%。

醫管局 7 個醫院聯網中，精神科的新症輪候時間是 73 至 146 星期。其精神科綜合和跨專業醫療隊伍由醫生、精神科護士、臨床心理學家、職業治療師和醫務社工等組成。而精神科專科醫生只有三百多個，但全港 7000 多名中醫卻未有包括在內，政府應該如何應付需求龐大的精神科服務？

筆者曾於《信報》撰文三篇《壓力、情緒、抑鬱之身心靈管理》（2017 年 4 月 1 日）、《壓力情緒抑鬱之二：情志養生》（2017 年 4 月 29 日）和《壓力情緒抑鬱之 SMART 小組治療》（2017 年 6 月 10 日）詳細闡述對情緒問題的管理，現將其摘要簡列如下。

### 精氣神/五行情志療法

健康就是精氣神處在穩定統一的狀態，自我修復，在氣的作用下，身、心、靈相互連接，重建平衡以及人體與自然和諧共處（天人合一）。

氣功作為一種自我壓力管理工具，它能夠調身/形、調心/神及調息/氣以進行精神修養。隨機對照研究發現氣功：

1. 能夠降低疲勞、抗衰老。（telomerase）
2. 有抗抑鬱和改善睡眠質量和精神健康的作用。
3. 增加慢性疲勞綜合症脂聯素（adiponectin）水平，抑鬱症狀的減少。

中醫對抑鬱的治療，主要採用「因勢利導，形神同治」的思想，有多種幹預方式，如：中藥，飲食養生，針灸，指壓，身心一體的運動，太極，氣功，諮詢，心理治療等。

中醫與五行、五臟相對應的五情：怒，喜，思，悲，恐，可利用五行元素間的相互關係（如相生、相克等）及陰陽動態平衡，採用：1.因勢利導法，2.補虛法，3.五行音樂療法，4.內觀靜養療法，5.情志相勝療法等來治療情緒病。

### SMART 壓力管理與抗逆力訓練/IBMS

哈佛醫學院的楊世賢博士的壓力管理與抗逆力訓練（Stress Management and

Resilience Training, SMART)，建立於恐懼反應、社會支持、認知技能、積極心理學和生活方式改善的研究。其內容包括：8 個環節，11 個心理治療的方法及小組治療、體力鍛煉和「健康食碟」(Healthy Eating Plate)，以群體支持，積極和樂觀的心態達到愉快、參與和意義 (Pleasure, Engagement, Meaning)。

港大陳麗雲教授的整體身心靈法 (Integrative Body-Mind-Spirit Approach, IBMS) 則通過西醫諮詢、壓力管理、疼痛和遭遇的反思討論、經絡概念和氣功鍛煉以及生活方式和飲食建議相結合起來，包括一系列的身心訓練技巧：針灸、按摩，正念做法，冥想和氣功練習，從痛苦、愛和饒恕的轉變中重建意義的靈性技巧。從而有策略性的促進個人內在優勢和抗逆力。對正接受藥物治療的重度抑鬱症病人可使焦慮症狀減輕，並對正壓力內分泌反應 (Positive stress endocrine outcomes) 產生長期影響。

### 手機版自助認知行為治療 (CBT)

認知行為治療(cognitive behavioural therapy, CBT)是有效治療失眠、抑鬱、及焦慮等，但一般要由臨床心理學家提供治療，往往輪候需時。若把這些 CBT 內容簡化，放於網上或手機 APP，讓病人使用，大量研究顯示這些自助型式的 CBT 能有效幫助病人，而且更符合成本效益。

### 中醫藥與中西結合

然而西藥往往有副作用或依賴性，所以中醫藥在此可發揮優勢。

- 失眠

針灸，耳穴療法、推拿等中醫治療失眠有不少隨機對照研究，證實能改善失眠問題。系統回顧亦指出傳統「酸棗仁湯」能改善失眠。太極也能幫助老人改善睡眠質素，同時能夠顯著降低疲勞和抑鬱症狀。

- 抑鬱症

「加味逍遙散」聯合抗抑鬱藥比單獨使用抗抑鬱藥更能有效減輕抑鬱症狀。中風後患抑鬱症的病人服食「加味逍遙散」8 星期比服食安慰劑更能改善抑鬱症狀。而針灸治療與抗抑鬱藥同用能加快抗抑鬱藥的起效時間，有助減輕抑鬱症狀。最近哈佛大學的研究發現針灸治療抑鬱症的其中一個可能機理是調節皮質紋狀體獎勵/激勵迴路(cortico-striatal reward/motivation circuitry)。

- 焦慮

有隨機對照研究指針灸能幫助焦慮症狀。隨機對照研究指出針灸不單能減輕創傷後壓力症候群症狀，同時能減少抑鬱和疼痛症狀。

- 頭痛

針灸相比沒有接受針灸的偏頭痛患者，能明顯降低偏頭痛發作的頻率。

筆者在醫管局建立十八區「中醫教研中心」時，已開展「情志養生」服務，現在應該繼續推廣多維度的培訓及拓展中西醫結合服務，以補西醫服務之不足。

黃譚智媛

香港大學醫學院榮譽教授

楊穎輝

香港理工大學護理學院 助理教授

香港大學精神醫學系 榮譽助理教授