

精神病認知的迷思



精神啟示錄

香港精神健康議會召集人
陳仲謀醫生

港大醫學院於七月發表了「抑鬱症氾濫成癡疫」的研究報告，指出當今世代的香港，幾乎十人中有一個患有不同程度的抑鬱症。全球患抑鬱症的人數迅速增加，是有目共睹的。雖然抑鬱症並不是傳染病，但會隨着社會氣氛的轉變，傳媒鋪天蓋地的報道某些消息，使部分市民的情緒受到困擾，而產生「精神上的傳染」。普通傳染病，一般都可以預先注射疫苗，減低傳染的機會。但抑鬱症在可預見的將來，都沒有有效的疫苗。於是，精神健康教育可能是一種「另類疫苗」。

港人在不同的年齡層，都會患上各種類型的精神病，數目和嚴重性皆有增無減，可見我們的抗能力十分薄弱；追本溯源，是大家早年沒有接受過有系統的精神健康教育。有些電台健康節目主持人，仍然稱呼專業的精神治療人員是「心理

醫生」，而不是「精神科醫生」或「臨床心理學家」。所以，有關當局推行全民「精神健康教育」，並不斷更新最新的研究成果，向大眾廣為宣傳，以正視聽，實是責無旁貸，使市民能掌握正確的資訊。

ADHD無男女之別

以下便是幾則有關精神病研究的成果，但不為社會人士所注意：

ADHD（專注力不足／過度活躍症）的男童是否遠多於女童？

有不少人認為男童患有ADHD的數字比同齡的女童多，原因是男生在課室中搗蛋胡鬧的情況較為普遍，其實這是一種錯誤的「定性」（Stereotyping）。ADHD是腦部神經發展的障礙（Neurodevelopmental Disorder），無男女之別。同樣，青少年患上「飲食失調」（Eating Disorder），未必一定因為家庭問題和遭受壓力。女生的表面行為不同於男生，而得不到適當的診斷和治療，可能遺害她們的一生。ADHD有兩大徵候：一是缺乏專注力，二是過度活躍／浮躁。患者最少有一種症狀，或者兩者俱備。診斷精神病需要兼顧心理和生理兩方面，不能被表面現象吸引所有注意力。

ADHD的部分病人容易善忘，要掙扎整理問題，一下子便會分心；另外，一些躁動者努力去克制衝動，極希望冷靜，但總是事與願違，在失去控制之時，便會插科打諢。事實上，男女ADHD的患者，他們的「徵狀嚴重程度」，是有所不同的。男童的徵狀較為極端和廣泛，女童可能在遺傳因素下，得到若干保護作用，所以呈現的問題較輕，這個現象和自閉症（Autism）的情形相似。在這個情形下，ADHD的男女比例以前的推算為10：1；最新的研究，則改變為2：1。在社會規範下，ADHD的女童多不會如男童般展現騷擾性的行為，例如，在課室中與老師和同學產生各種的爭執及肢體衝突。另一方面，患有ADHD的女童，會有多言（Over-talkative）的傾

向，但只被認為比一般男童較善於交際，因此她們的反叛性不容易被教師和家長發覺。

還有，在以訛傳訛中，社會普遍認為女童的專注力不及男童，在最新的研究中已經否定了這個迷思。不過，ADHD女孩日後患上抑鬱症的個案，確實比男孩多。女生如果同時出現專注力不足和過度活躍的行為，當她們成長後，爆發自毀（Self-destructive）的危機較高；由抑鬱和焦慮，惡化成企圖自殺的事件，是屢見不鮮。

理論上，及早確診兒童患上ADHD，而加以適當的藥物治療，應該能夠減輕病情。可惜，事與願違，「病向淺中醫」，這句金石良言，在這種精神病症中，卻行不通。ADHD是一種長期病患，不同於長時間吸煙的人士，可以用各種方法戒除，而是要就個別患者的病情，實施針對性的治療，以增加藥物的效力。以下數點是輔助和增強藥物治療的措施：經常運動、健康飲食、滴酒不嘗、避開咖啡因，在心理上不要自責。隨着腦部神經系統研究發展一日千里，這種頑疾亦可能很快會出現突破性的解決方法。

性取向受什麼影響

最近，以色列右翼政府的其中一個極右閣員，公開宣稱可以用方法改變「同性戀者」和「雙性戀者」，恢復他們「正常的性取向」，引起該國輿論的激烈爭議。究竟不同「性取向」是先天或後天的影響較大，現在還沒有定論。

「變性」（Transgender），不論是「男變女」，「女變男」，在世界衛生組織（WHO）的章程下，都不當作病態。換句話說，這些人不需要接受治療。西方女權運動在上世紀六十年代開始，性別問題的激辯隨之蔓延，經過半世紀的鬥爭，左翼思想佔了上風。歐美大部分國家早已將「同性婚

姻」合法化，WHO跟着潮流宣稱：「變性健康問題已不被歸類為精神和行為障礙。」最新的指引是「性取向的歧異」，變成「性行為健康」的一個章節。WHO的一位專家更強調：「變性實質上不是一個健康問題」。很多人權組織同聲附和，認為這是「全球人類的性解放」。

上述的轉變很快。ICD-10（國際疾病分類第10版）聲稱性別認同障礙，是精神和行為的毛病，但不要將之標籤。但未幾，ICD-11將上述指引修訂為：「性別趨向的歧異，是一種明確和有持續性的個人性行為和本身性別，所產生的不一致結果。」WHO因此要求成員國在二〇二二年前，準備好立法、醫療和相應的措施，正式迎接這個新時代的到來。

撇開主要宗教的教義不論，「變性」是否一種精神和行為障礙，目前仍然得不到整體的共識，WHO貿然倉卒作出一個這樣重要的決定，罔顧其他國家，特別是亞洲地區的主流意見，這樣將會嚴重削弱WHO的權威和認受性，其七十一年來的成就可能蒙上若干陰影。

筆者個人認為醫學知識因研究新發現，有長足進步，造福人類，修正謬誤，改善生活質素，蕩滌心情，當然是好事。但是一個科學組織的決定，滲入「政治考慮」，這樣或者會自毀長城。



◀性取向是天生還是受後天影響，至今未有定論

◀有說患ADHD的男童比女童多，其實並不正確



掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊



杏林細語

大報記者 陳惠芳

溫柳媚養生也養心

「忍」字養生，「樂」字益壽，「動」字健身，「靜」字養心。這幾句話，就如前藝人溫柳媚（柳姐）的人生寫照。

本是美人胚子的溫柳媚，因一次車禍徹底改變了一生。那次，她透過資深記者相約一班當年跑五台山（廣播道）的前輩記者相聚，後輩亦有幸參與。前輩記者見到柳姐，均稱她靚女，她聽到後好快地說：「靚乜鬼，以前就靚！」柳姐自嘲，引得大家哈哈大笑。由於前輩記者跟她久未見面，大家問候之聲此起彼落。誰說記者不可同藝人做朋友，這幕證明了雙方能交朋友，如今傳媒採訪方法轉變，此情已不復再。

文首提到四個字是柳姐的人生寫照，闡釋如下：
忍——柳姐當年遇上車禍後，頭部做了六次手術，眼部亦做了兩次。過程中她受了很多痛苦，可是一直忍着，即使從此生活有很多不便，她很少動氣，因要繼續走自己的路。如果不忍痛，不忍着脾氣，家人難受，甚至捨她而去。忍為她帶來很多的愛，而家人朋友的關懷，令她堅持永不放棄。

樂——柳姐現居於東涌，和弟弟同住，由弟弟照顧她。事關柳姐的頭骨經過多次手術，有一次她決定什麼假頭骨都不放了，頭部沒有骨支撐的地方，由得它凹陷。她形容就像最近從媒體中見到的黑洞一般，傷口凹了下去。現在，她是靠頭髮小心翼翼地遮着那個凹陷的傷口，並笑說：「有時弟弟都怕了我，不幫我整頭髮，哈哈。」這晚只聽到柳姐的笑聲，她覺得那次車禍死不了，就要快樂地活下去，並打趣道：「可能過百歲才拜拜，有大把日子玩。」那麼，快樂不就是她益壽的秘訣嗎？

動——柳姐每日都會外出走走，健康還是很不錯。她說：「日日坐在屋企很無聊，我從居處坐巴士很

方便，趁現在行得、走得，當然要周圍逛，我才不會那麼笨，鬱在家中。我一個人也可自得其樂，總之入黑就會回家，夜麻麻，我都驚驚地。我雙眼動過手術，看東西都是一般，所以我一般在下午出動，晚上回家吃飯。」這就是「動」字健身之意。

靜——柳姐不外出時，便留家休息。她說：「我不知什麼『靜』字養心，只知做人不要想太多，我都無想過當年我吡咁，變成今日的樣子。你話無想過死就騙人啫，但每次手術都讓我生存下來，靜下來時我就會想，那只好認命，開開心心地生活下去。」

現今社會紛亂，柳姐仍然外出。有一次，她在旺角警署附近準備坐巴士回家時，見到一片混亂，馬路上突然有一人向她大叫：「大孀，無車啦，快走，好危險。」經他一喝，柳姐才發覺巴士站只剩下她一人。她回家看新聞，始知旺角出事。柳姐說，雖然第一次被叫大孀，她還是衷心感謝那個好心人。

柳姐那四字真言放諸任何人，皆有值得領悟的地方。



◀溫柳媚（左）與潘冰嫦在娛圈認識，友情維繫至今



醫生信箱

資深家庭醫學
專科醫生 陳潔芝

問：醫生，我最近左邊腰痛得很厲害。（很久沒有來看病的陳先生滿臉憂心地走進診所。）

答：明白，那有沒有扭傷呀？因為扭傷是腰痛最常見的原因之一。啊，聽見你說沒有扭傷。那麼再想想近來的小便有沒有痛和出血，以及腰痛的感覺有沒有延伸到前面腹股溝的部分等，因為腰痛也可以由腎結石引起，而這些都是腎結石的症狀。

問：沒有嗎。只是腰痛位置有灼熱的感覺，而且皮膚有少少痕癢。你幫忙看一下嗎？

答：好，初步看來，可能是帶狀疱疹，或許過兩、三天後，皮膚便會出現紅疹，進而形成一群群的水泡，這些水泡會沿着身體單側面的神經節來分布，形成一條帶狀。三天後再來覆診。

（三天後，陳先生應約再來覆診。）

問：醫生，我的左腰現在真的出現了一群水泡狀的疹子。我的問題不嚴重吧？

答：根據我的臨床再診斷，果然是帶狀疱疹。

問：醫生，我一向注重清潔，為什麼會有這種皮膚問題？現在該怎麼辦？

答：帶狀疱疹即俗稱「生蛇」，是一種令人痛楚，呈帶狀並帶有水泡的紅疹。最常出現的位置是胸部、背部，其次就是臉上三叉神經分布的區域，如疱疹伸延至眼簾或外耳，有可能會導致視力或聽力受損。它是一種傳染病，是由引起水痘的病毒引致。病毒於水痘患者痊愈後，潛藏在體內的神經系統，當身體免疫力下降，或隨着年紀

痛症與帶狀疱疹

漸長，又或遇上生活壓力時，都會誘發帶狀疱疹的重複出現。患者若有充足睡眠、足夠休息，以及保持飲食上的健康營養，讓身體有好的抵抗力，疱疹便會在二至四星期內痊愈。

問：可能最近因趕project捱了一個星期通宵，沒有好好睡眠。它會重複復發或傳染給別人嗎？

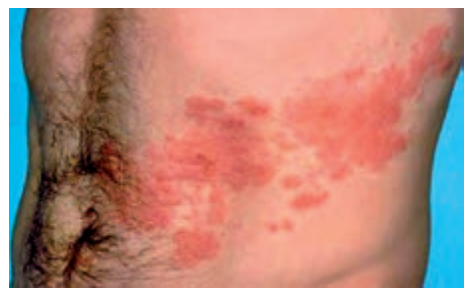
答：若你抵抗力差，有可能會復發。這帶狀疱疹具傳染性，只是比水痘的傳染性較低，未感染過水痘或未接種預防水痘疫苗的人士，若接觸到疱疹的患處，便有機會受感染而出現水痘。所以，若你的水泡出現流水或血水或膿泡，便要消毒並以紗布覆蓋患處，避免受細菌感染或傳染他人；同時也不要接觸免疫力較弱人士，如長者及小孩等。

問：醫生，這病有沒有後遺症？

答：約有10%至20%的病人在水泡愈合後仍會持續有神經線的疼痛，長達數月至數年，這種痛就叫做疱疹後神經痛，需要服止痛劑。而抗病毒特效藥可縮短帶狀疱疹痊愈所需的時間，但必須在七十二小時內開始使用才有效果，故此要盡早求醫是正確的。

至於預防方面，可以打帶狀疱疹疫苗，疫苗含劑量較高的水痘疫苗成分，它可降低五十至八十歲人士的得病機率至50%，也有助於降低疱疹後的神經痛，或再發時的嚴重度。疫苗對八十歲以上人士仍然有效，只是效力較弱。若出了疱疹，是可以等疱疹痊愈後才去打疫苗，因它會降低復發機會。

整理：謝芳



▲帶狀疱疹俗稱「生蛇」

上述純是醫者個人專業意見，只作理性討論和參考之用，有需要時必須求診相關醫生。