

葵青區地區康健中心服務之八

中西結合——家庭快樂抗逆

全球 75 億人口中有 3.5 億多人患有抑鬱症，2.6 億餘人患有焦慮症，佔總數的 9.5%，這些人或兼有兩種病症。據最近由世衛組織領導的一項研究估計，從生產力損失角度，抑鬱症和焦慮症每年給全球經濟造成 1 萬億美元費用。

世衛精神衛生行動

精神衛生是健康不可或缺的重要組成部分。世衛組織的《組織法》規定：「健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格、精神與社會之完全健康狀態。」

2013 年，世界衛生大會批准了 2013-2020 年精神衛生綜合行動計劃，總體目標是促進精神健康，預防精神疾患，提供關護，增進康復，促進人權并減少死亡率、發病率和精神障礙患者的致殘率。它集中體現在以下四項主要目標：

1. 加強精神衛生的有效領導和管理；
2. 在以社區為基礎的環境中提供全面、綜合并符合需求的精神衛生與社會關護服務；
3. 落實精神衛生促進和預防戰略；
4. 加強精神衛生信息系統、證據和研究。

中西結合快樂抗逆

筆者在信報的文章中《「行政長官」你快樂嗎？》（2017 年 1 月 21 日）、《Pura Vida、Hygge、快樂與健康》（2017 年 2 月 18 日）、《快樂抗逆·治抑鬱·平焦慮》（2017 年 3 月 11 日）、《壓力、情緒、抑鬱之一：身心靈的管理》（2017 年 4 月 1 日）、《壓力、情緒、抑鬱之二：「情志養生」》（2017 年 4 月 29 日）、《壓力、情緒、抑鬱之三：SMART 小組治療》（2017 年 6 月 10 日）、《瑜伽可治療抑鬱症》（2017 年 7 月 8 日）、《社區健康服務網絡：精神「治未病」》（2018 年 2 月 10 日）介紹了一些早期防治方法。

上一篇文章詳細報導了香港大學 2017 年的研究結果，在中醫與西醫就診人數、類別相比較，鼻敏感和抑鬱是青少年到中醫診所最常見的疾病（64%和 11%），皮膚病佔 8.4%，而這也常與精神病有關。

雖然食衛局沒有選擇「敏感」、「皮膚病」及「抑鬱」為地區康健中心服務主題，但上述研究顯示這些問題常見且是中醫的「優勢病種」。香港大學精神科與中醫藥學院已有大量研究證明用中西結合及針灸醫治失眠、抑鬱等精神病的

效用。北京中醫藥大學國醫大師郝萬山在「國際中醫藥香港高峰論壇」中也講述精神抑鬱辨證論治思考和實踐。

罪魁是在常用西藥嗎？

美國公共衛生學會（APHA）在 9 月的《The Nation's Health》中，介紹了一篇藥物使用和抑鬱間關係的論文，發表於 2016 年的《Journal of the American Medical Association》期刊。6.7%的美國人有嚴重抑鬱症情況。在該研究期間（2005-2014），37%-61%的成年人使用有潛在抑鬱副作用的藥物，而使用有自殺副作用的藥物則由 17%升至 24%。有超過 200 種的處方藥會有抑鬱或自殺等潛在副作用，包括避孕藥和血壓藥等。而兩種或多種藥物同時使用，則抑鬱的發病率會增加。而對於非處方藥物（OTC），其說明標籤並不詳盡，許多人會忽略，並未意識到其潛在風險。作者最後建議成立藥物相互作用風險的軟件，並且在篩查和治療抑鬱症時，考慮其服藥史。

一家一醫生

全港有接近 98 萬人（13.3%）患有抑鬱及焦慮症，且患抑鬱症的人數正逐年上升。港大家庭醫學及基層醫療學系 2016 年問卷訪問了來自香港 10 區 13 間私家診所及 6 間公營普通科門診的病人，有 650 人（40%）表示曾經受情緒困擾，出現抑鬱及/或焦慮的症狀，當中 47%有固定醫生，53%沒固定醫生，被醫生問及情緒困擾的，前者佔 37.7%，後者佔 20.1%，而情緒困擾獲得醫生醫治的，前者有 22.1%，後者只有 13.4%。主持該調查的林大邦教授表示，建議推行「一家一醫生」制度，使病人有熟悉和信任的醫生，有助早日發現及治療抑鬱症。

在社區而言，壓力往往從家人的健康而起。如果家中有老人或病人，就需要在家照顧，這不僅會造成經濟上的負擔，也會形成心理上的負擔。所以我贊成林教授以家庭為本，但要先做風險評核：1. 教育、工作、入息、居住環境及婚姻狀況、少數族類等；2. 患有兩種病以上，服用兩種藥物以上；3. 沒有固定家庭醫生。在「地區康健中心」可通過以下方式優先處理此等家庭：1. 醫社合作改善起居飲食等環境；2. 中醫師在治未病方面，辨體質、辨證型，異病同治，以達平和之境，降低風險；3. 臨床藥劑師幫助病人篩查藥物副作用，與家庭醫生合作改良治療方法；4. 治療師各施其法，在「三層」發揮適當的作用。

根據這一系列的推算，政府可用最低資源，以「循證臨床指南」改善社會上最大的疾病負擔，包括：1. 太極十式防跌，2. 「治未病」減肥，3. 家庭快樂抗逆。期望「地區康健中心」可強勢推出這三類家庭健康項目。

黃譚智媛 教授
前醫院管理局總裁