



健康問題

愛滋病與抑鬱症

2006年6月定稿

甚麼是抑鬱症？

抑鬱症是一種嚴重的健康問題，它影響你的思想，情感及日常的運作能力。病徵包括憂傷，失眠，注意力不集中，性功能障礙，煩躁不安，體力下降及心灰意懶。約有5%至10%的人口患有抑鬱症。根據調查所得有60%的愛滋病患者患有不同程度的抑鬱症。

甚麼原因造成抑鬱症？

抑鬱症是腦部功能失調的後果。病因可以由幾種因素引起，包括：

- 遺傳因素影響腦部的化學物質不平衡。
- 精神壓力或生命中經歷重大的創傷。
- 生活陷於恥辱及歧視的壓力下。
- 藥物的副作用，包括抗愛滋病的藥物，特別是依非偉倫 efavirenz (Sustiva)
- 某種健康問題/狀況，例如貧血，甲狀腺功能下降，睪脂酮不足，缺乏複合維生素B
- 服用違禁藥物

另外，其他增加抑鬱症的因素包括：

- 身為女性
- 長期健康欠佳
- 個人或家族中有精神病的歷史，濫用酒精或違禁藥物
- 重疊感染愛滋病及乙或丙型肝炎，尤其是同時服用干擾素
- 缺乏社會支持
- 藥物的治療無效

抑鬱症有甚麼迹象及病徵？

抑鬱症的病徵因人而異，程度亦各有不同，一般而言，如果出現以下的病徵五點或以上，超過兩星期者便屬於懷疑患上抑鬱症：

- 經常性感到憂傷或沮喪
- 對大部份活動減少甚至失去興趣
- 體重或胃口明顯改變
- 失眠或嗜睡



- 疲倦或精力衰退
- 性功能障礙
- 反應遲緩，精神呆滯，焦慮或同時出現煩躁不安
- 精神難以集中，心神不定及猶疑不決
- 感到內咎，一無是處或絕望
- 經常想到死亡甚至自殺

如果你出現以上的病徵，請儘快向你的醫生或社工求助，他們會為你尋求解決問題的方法。

抑鬱症對愛滋病患者的生活有甚麼影響？

除了病徵會影響患者的生活質素之外，抑鬱症對愛滋病患者的影響有以下幾點：

- T細胞數量下降加速疾病惡化
- 影響對藥物的堅持治療以至造成藥物無效
- 增加不安全性行為及不安全地使用違禁藥物
- 增加死亡率或減低存活率
- 抑鬱症亦是造成酗酒及使用違禁藥物的誘因，導致在維持住屋，職業及感情關係上出現困難。

怎樣治療抑鬱症？

抑鬱症的治療可以包括藥物，心理治療，輔導，社會支援及改變生活方式。結合不同的治療共同針對由不同因素造成的抑鬱症。

藥物治療

某種抑鬱症對藥物治療有理想的反應。抗抑鬱藥可以調整腦部某些影響情緒的化學物質，例如複合胺(serotonin)及正腎上腺素(norepinephine)。最常用的抗抑鬱藥稱為選擇性複合胺再攝取抑制劑Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs)。這類藥物包括百憂解fluoxetine (Prozac)，帕羅西汀paroxetine (Paxil)，氟伏沙明fluvoxamine (Luvox)，舍曲林sertraline (Zoloft)及西酞普蘭citalopram (Celexa)。這類藥物的副作用包括暫時性的性慾減少或影響性功能，頭痛，失眠，倦怠，腹部不適，腹瀉及焦慮或煩躁不安。其他常用的抗抑鬱藥有文拉法新venlafaxine (Effexor)，它同時影響腦部的複合胺(serotonin)及正腎上腺素(norepinephine)。常見的副作用包括：腹部不適，頭痛，瞌睡或焦慮不安。

其他常用的抗抑鬱藥包括有三環類抗抑鬱藥，例如阿米替林amitriptyhine (Elavil)及去甲替林nortriptyline (Aventyl)；輔助療法有金絲桃/聖約翰草St. John's wort，及興奮劑例如利他林Ritalin。可是，所有這些治



療抑鬱症的藥物都會與抗愛滋病的藥物產生相互作用。利托那偉Ritonavir（包含在Norvir或Kaletra）以及印地那偉indinavir（Crixivan）與抗抑鬱的藥物產生最強烈的相互作用。

心理治療

兩種常用於抑鬱症的心理治療有認知行為療法cognitive-behavioral therapy（CBT）以及人際關係療法interpersonal therapy（IPT）。

- 認知行為療法是一種時間性，結構式的療法。「認知」的部份在治療上幫助患者學習評估他們的思想及信念，對事情產生更積極及新的看法，「行為」的部份在治療上幫助患者改變日常的活動從而令他們的生活更加充實。
- 人際關係療法是一種短暫及結構式的療法，一般為期不超過16星期。通常會集中於四個造成抑鬱症的範圍中的其中一點，包括：失去至親的傷痛；生命中難以適應的轉變；與生命中重要的人持續性的矛盾；缺乏至親者的關懷支援。療法會集中幫助患者克服這些範圍中的問題或重建與至親的關係。

兩種心理治療都顯示有效的幫助抑鬱症患者的康復。還有其他種類的心理治療為患者提供。患者需要與他／她們的醫務人員商討以決定最有效的療法。

輔導治療

輔導治療提供支援服務並集中於實際解決問題的方法，這對抑鬱症患者特別有幫助。輔導治療或會由其他愛滋病患者（同輩為主），專業人員或社區服務人員提供。輔導人員的角色是幫助患者探索不同的選擇，從而自我找出解決問題的方法與計劃。

社會支援及改變生活方式

其他社會支援及生活方式的因素都有助改善抑鬱症，包括：

- 人際關係及情感上的支援
- 穩定的居住環境
- 足夠的生活費
- 良好的營養
- 提升處理壓力的能力
- 定期的運動
- 足夠的休息／睡眠

Copyright @ACAS 2001 & 2006. This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : www.acas.org/treatment. ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: support@acas.org

Legal Disclaimer: While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.