

憂鬱症長期吃藥沒改善而且還有副作用，有沒有藥物以外的治療方式呢？

作者：胡敬和醫師

■前言

憂鬱症會帶來工作、學業、人際或家庭等各方面的影響，且合併自傷或自殺的風險；憂鬱症的症狀不只有情緒低落，還有很多伴隨憂鬱情緒的症狀，一般來說可以分為四個面向，包含：

- (1)情緒症狀：情緒抑鬱低落、常感到難過而哭泣、高興不起來、提不起興趣。
- (2)行為症狀：容易疲倦、全身無力、說話或動作反應變得緩慢、自殺企圖。
- (3)認知症狀：無法專心或集中注意力、健忘、猶豫不決、罪惡感、自責、喪失自信、覺得自己沒用、無助無望、負面思考、輕生念頭。
- (4)驅力症狀：失眠或嗜眠、食慾減低或增加、體重減輕或增加、性欲減退。

■治療的重要性和困難之處

憂鬱症若未妥善治療，容易復發及慢性化。整體而言，若患者經歷過的憂鬱期發作次數越多，下次再發生的時間間隔會越短，症狀會越嚴重，因此妥善完整的治療對於憂鬱症的患者來說非常重要。然而抗憂鬱症藥物的療效其實並不是非常理想，研究(註 1)顯示，初次使用藥物治療憂鬱症的患者中，僅有 1/3 達到症狀改善，在一年中換了四次藥物之後，也仍還有 1/3 未達改善。此外憂鬱的病友在治療過程中，除了飽受憂鬱之苦外，往往需要忍受藥物的副作用，常見的副作用包含噁心嘔吐、性慾降低、嗜睡或體重增加等等。

■藥物治療之外的選擇：電生理治療

電生理治療中，最常見的為兩種，第一種為傳統的電痙攣治療(簡稱 ECT)，第二種較新技術為重複穿顱磁刺激術(簡稱 rTMS)。兩者皆有不錯的療效。傳統的 ECT 雖然療效顯著，但由於需要在全身麻醉的狀況下進行治療，伴隨的副作用也較大，除了需要承擔麻醉風險之外，記憶力喪失的情況也很常見；新型的 rTMS 在仍保有不錯的療效之外，副作用部分也相對友善許多，跟傳統 ECT，新技術的 rTMS 不需麻醉，也不會有影響記憶力的副作用；和藥物相比，rTMS 不像藥物會有全身性的副作用，最常見的副作用僅為輕微局部的頭痛，對進行治療的患者來說，大部分均能接受且完成治療。下表為兩種不同電生理治療的比較：

◆電痙攣治療(ECT)和重複穿顱磁刺激術(rTMS)的差異。

	電痙攣治療(ECT) (較傳統的方式)	重複穿顱磁刺激術(rTMS) (衛服部 2018 年 4 月核可)
原理：	將電流直接通過患者的腦部，引發暫時性的同步放電，以改變患者的大腦功能。	運用電磁相生的原理，讓儀器產生的磁場在大腦中誘發微電流，進而活化腦部原有的功能。
作用區域	全大腦	特定腦區
費用	健保	自費
治療地點	住院後在開刀房進行	門診進行即可
副作用	較多，容易影響記憶	較少，不會影響記憶

■結論

憂鬱症不只造成身心痛苦，更會嚴重影響病人的日常生活，然而許多病友在治療的過程中卻常常因為藥物治療療效不佳或副作用難以忍受感到沮喪，想要嘗試不同治療策略但又對於傳統的電痙攣治療的副作用感到擔心，rTMS 這種新的治療方式則為這類病友帶來一線曙光。過去研究(註 2)顯示，即使是藥物治療反應不佳的病人，使用新型 rTMS 治療後症狀改善的機率約可達六成。憂鬱症並非為不可逆的疾病，只要加以治療，情況仍有機會可以改善。rTMS 讓厭倦長期使用藥物，仍與憂鬱情緒抗戰的病人，能有更多的選擇，也期盼能改善憂鬱症病人的臨床症狀。

註 1 : Mark Sinyor et al.,The sequenced treatment alternatives to relieve depression (STAR*D) trial: a review, Can J Psychiatry

註 2 : Linda L. Carpenter et al., Transcranial magnetic stimulation (TMS) for major depression: a multisite, naturalistic, observational study of acute treatment outcomes in clinical practice , Depression anxiety, 2012