

憂鬱症之營養療法

[發表醫師] : 護理指導 醫師(精神科)

[發布日期] : 2005/5/10

一般民眾對於憂鬱症有著兩極化的觀點，一方面由於現代生活的忙碌，使我們常常把心情不好掛在嘴邊。「鬱卒」好似成了現代人常常掛在嘴角的埋怨。另一方面、當身心產生障礙而憂鬱症狀時，卻又往往極力否認，好像這是一件很不光彩的事。對許多人而言，什麼是憂鬱症，也許只是一團模糊的印象。其實，過與不及的看法，會影響我們對憂鬱症的認識，在真正罹患憂鬱症時，更會耽誤治療的時機，造成令人遺憾的結果。

從學理的研究上看來，憂鬱症 (Major depressive disorder) 是指患者發作時出現情緒極度低落、抑鬱不樂，完全失去生活的樂趣，在連續兩週的時間內伴隨有下列症狀出現：幾乎一整天都感到心情鬱悶、對日常活動失去興趣或感受不到樂趣、體重減少或增加、失眠或嗜睡、精神運動性遲滯 (Psychomotor retardation) 或激動 (Psychomotor agitation)、感覺疲累或失去活力、有「無價值感」或罪惡感、無法專心活集中注意力、想到死亡或反覆出現自殺的意念或具體計劃。患者病發時會造成其身心及嚴重不適，影響到工作及生活功能，甚至於造成思考及行為上的障礙，出現自傷，或傷人的危險。

比較其他的精神病患，憂鬱症是一個蠻普遍的疾病。國外的大規模研究顯示，在一

生中，一般人可能罹病的機會高達百分之十五，國內也差不多。換句話說，每六個人當中就有一個人曾得過憂鬱症，或是正在承受憂鬱症的折磨，憂鬱症本身雖不致命，但疾病帶來對生活品質的影響，卻不容忽視。生病的人除了無緣無故心情低落外，生活好像束縛再無形的牢籠之中，喘不過氣來。對外界的看法像帶上墨鏡一般，看凡事盡皆黑暗，沒有一件事引的起興趣去做，整個人像遊魂一樣，度日如年。所以在世界衛生組織的統計中，憂鬱症是造成世界各國身心障礙負擔最嚴重的疾病。

目前精神醫療對於憂鬱症已經有相當有效的治療策略，其中包括藥物治療、認知行為治療、團體心理治療及個別心理治療，但是一些天然的抗憂鬱療法近來也逐漸受到醫學界的肯定，甚至在精神科醫學排名最高的期刊「精神醫學文獻」中，也陸續介紹一些包括光療法、穴道療法、運動療法以及營養療法等等的「另類療法」之神奇功效。

以營養療法中的不飽和脂肪酸為例，深海魚油內富含的 EPA (eicosapentaenic acid) 和 DHA (docosahexaenoic acid) 是近年來許多疾病治療中，令人側目的焦點。由於 EPA 和 DHA 在心臟病、高血壓、腸胃道腫瘤、乾癬、風濕性關節炎、癌症... 等等疾病上的療效，美國食物藥品管理局已經建議民眾應該攝取「足夠」的魚油。

深海魚油是否對於穩定憂鬱症有益呢？從流行病的調查中，我們可以發現一些魚耗量愈多的國家（例如日本），其憂鬱症的盛行率遠低於魚耗量較低的國家。而從神經生物學的觀點來看，深海魚油內含的 n-3 多不飽和脂肪酸是組成大腦及腦神經細胞重要不可或缺的成分，這些不飽和脂肪酸無法從人體內自行合成，而需透過食物攝取來補充，而當攝取不足時腦內細胞膜的組成就會受到影響，進而改變調節情緒的神經傳導物質，包括色胺酸、正腎上腺素及多巴胺。所以在許多研究中都有發現憂鬱症患者體內有

n-3 多不飽和脂肪酸缺乏的情形。

根據上述的結論，希望透過高劑量深海魚油的補充，來改善憂鬱的症狀。而這項療法若能得到明顯的結論，將會對於許多無法服用抗鬱藥物，或對藥物反應不善的個案帶來振奮的消息。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。