第五十四期
二零二三年十月

曙光

香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心 通訊

編者的話

大家好。今期除了回顧健康校園由你創2022-2023外，更會介紹思覺失調。

活動回顧

健康校園由你創2022-2023

「健康校園由你創」總決賽及頒獎典禮已於 2023 年 5 月 27 日於灣仔皇后大道東 266 號律敦治醫院地庫一樓演講廳順利舉辦。是次比賽以「校園健康生活」為主題，目的是希望提高學生對健康校園生活的認識，從而改善健康校園環境。

當日我們邀請到香港防癆心臟及胸病協會主席藍義方先生及副主席梁永鏗律師向一眾勞苦功高的評判團包括香港防癆會健康推廣委員會成員廖嘉齡醫生、香港防癆會董事會成員伍穎詩女士、律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管李奕嫻女士、律敦治及鄧肇堅醫院物理治療部經理鄺素芳女士及藍鍾碧玲女士頒發感謝狀，答謝他們過去為參賽隊伍提供寶貴意見及於總決賽評分。

是次比賽分為初級組及高級組進行，合共 49 隊參與，最後共有 36 隊根據計劃書完成報告。經過評判團篩選，最後分別選出三隊初級組及高級組進入決賽。當日各隊伍均表現出色，初級組冠軍由瑪利諾修院學校（中學部）（題目：保護靈魂之窗）獲得，而高級組冠軍由東華三院馮黃鳳亭中學（題目：疫情下的健康校園）獲得。另外，比賽亦設有優異獎及參與獎，以表揚參賽隊伍的付出。

是次比賽得以完滿結束有賴所有評判的支持及協助，另外更感謝本會董事局成員岑啟基先生贊助是次計劃所有獎金。希望來屆會見到更多學校參與，共設健康校園。

思覺失調是一種腦部疾病，患者的「思」想和感「覺」功能出現失調。「思」代表思維、分析或邏輯等;「覺」代表五種感覺包括視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺。患者會將周圍環境資訊錯誤判斷及演繹，甚至覺得他人對自己不利，導致出現異常行為。當病情嚴重時，會與現實　離聯繫，從其他人眼中，這些異常行為則被視為一種古怪行為。思覺失調可在不同年齡出現，不過大多在 20 至 30 歲之間病發。如同其他疾病一樣，思覺失調是可以治療的。

根據《香港精神健康調查 2010-2013》，本港成年華裔人士於一生中被診斷患上此病的比率約為 2.5%，按香港人口推算，本港約有 18 萬人患思覺失調。調查顯示，患者對治療的態度並不積極，有些未有依從指示服藥，引致復發。一旦患者抗拒接受有效治療，發生意外數字只會飆升。此外，社會上對思覺失調患者的負面標籤影響更甚，令患者對康復過程失去信心。

對思覺失調病情的誤解

一：思覺失調＝精神分裂症？

思覺失調所包含的病徵，在過去是屬於精神分裂症的診斷範圍，而坊間普遍對精神分裂症存有負面印象。2001 年香港醫院管理局正式採用思覺失調這個新名字。思覺失調是指一種早期不正常的精神狀態，一般會有妄想、幻覺、思想及言語紊亂等情況出現。當一個人出現思覺失調時，他 / 她的思維、情感和感覺會脱離現實。

二：思覺失調的人是否很暴力？

社會上對思覺失調和精神分裂症產生誤解，以為必然與暴力掛鉤。其實患上思覺失調的人出現攻擊或者暴力行為並不比一般人高。只是傳媒報導深化了思覺失調患者的暴力形象。其實衹要及早識別和接受適切的治療便可以減低思覺失調所帶來的傷害和避免誘發更嚴重的精神病症。

腦部功能的障礙

思覺失調患者腦部內的多巴胺出現異常狀況。多巴胺是一種大腦神經傳導物質，它主宰我們的「獎勵機制」。當我們完成一件事時，大腦內的腹側被蓋區會釋出多巴胺神經細胞到伏隔核，產生愉悅，促成我們對於外界事物產生動機，了解不同事物的重要性。我們每天會分泌適量的多巴胺，以應付周遭的事情並作出正確判斷。例如一個討厭二手煙的人會主動避開正在吸煙的人。但當多巴胺不恰當或過量地釋出，我們便無法對外在事物作適當的判斷，失去理性推論能力。例如當一個思覺失調的患者身處在人來人往的商場內，會覺得所有人都給予他異常的關注，甚至乎想加害他，這種想法形成妄想，導致他以後不敢踏足人多的地方。

多方面的成因

- 遺傳因素

在同卵雙胞胎中，如果雙胞胎中的一個患有思覺失調，那麼另一個雙胞胎也有二分之一的機會患上思覺失調。如果雙親中其中一位患有思覺失調，其子女患上思覺失調的風險約為 13%；如果雙親分別都患有思覺失調，風險則將近 50%。

- 環境因素

當經歷極度驚嚇、傷痛或長期累積的外來壓力例如童年受虐待、巨大學業及工作等壓力而未能有效處理時，會造成精神壓力。當一個人無法再承受外來壓力時，有機會誘發思覺失調。

- 濫用藥物

服用大麻、冰毒會令大腦釋出過量多巴胺，導致成癮。長期服食會對大腦造成損害，失去判斷能力，引發思覺失調。

主要的病徵

思覺失調的症狀通常分為「陽性症狀」和「陰性症狀」兩大類別

陽性病徵	症狀	陰性病徵	症狀
妄想	指思想的錯亂，堅信一些與事實不符及違反邏輯的事情，如感到被逼害	社交退縮	變得封閉及冷漠、與別人疏離，及言語貧乏、變得沉默寡言等。
幻覺	如看到其他人沒有看見的影像、聽見不存在的聲音或身體感受到不存在的東西	缺乏動力	對身邊的人或事缺少興趣，如不願意上學上班，活動減少，同時忽視個人儀容及衛生。
思想及言語紊亂	思維不清晰，缺乏連貫及邏輯性，說話斷斷續續或語無倫次	情感遲鈍	情感表現平板、麻木，對周圍的事沒有情緒上的反應。

治療方法

治療的首要目標就是確保患者病情穩定，以幫助他們日後回歸社區。因此協助病人治療及服藥是最重要的一環。患者及照顧者可以透過下列方式幫助穩定病情：

	藥物治療	心理社交治療	家人與朋友的支持
簡介	扮演著一個基本的角色。有效地減退思覺失調的徵狀，藥物一般透過調節腦部內的多巴胺分泌而發揮效用。	可以是指個人輔導或小組輔導。由社工、護士、職業治療師及臨床心理學家按患者的需要而設計出各種介入方法，以提升患者生活各方面的能力，幫助他們走出社區。	若患者身邊的家人和朋友選擇理解患者的感受、從旁支持和鼓勵，協助他們走上康復的道路。
例子	- 舊藥（典型抗精神病藥物）如氯丙嗪、氟奮乃靜 - 新藥（非典型抗精神病藥物）如再普樂、維思通	- 認知行為治療 - 心理教育 - 藝術治療	- 給予適當的關心 - 支持患者接受治療，鼓勵他們在社區生活

何謂康復

康復是一個綜合的概念。臨床上，當患者接受藥物治療後，幻覺、妄想等病徵受到有效控制。心理上，是指患者能夠根據自己思覺失調的經驗重新建立生活方式及個人興趣，亦能尋找新的生活意義和目標，克服病所帶來的挑戰。社交上，是指能夠與他人發展正常的社交關係，重回社區，可以勝任工作或學業等。當患者的徵狀受到控制，能夠融入社區生活時，便踏入康復的階段。不過所需時間每人不同，有些患者受病徵影響的時間可能會較長，最重要是給予他們正面的環境及關懷，以加快患者的康復之路。

預防復發小貼士

- 按照醫生指示服藥。例如，每月注射一次的長效抗精神病藥物，切忌擅自停藥。
- 避免飲酒和吸食非法藥物。它們會使症狀惡化並且更有可能復發。
- 當遇到一些可能會引致復發的因素如學業壓力、受到情緒打擊等，以正向的思維來管理壓力，有需要與家人、朋友或社工等人士傾訴。
- 每天做至少 30 分鐘帶氧運動，有助緩解思覺失調症症狀，提升患者的認知及記憶能力

思覺失調並不可怕，只要得到適切的治療，以及聽從醫生的指示，終會踏上康復之路。思覺失調患者長期與病患抗衡，身心也可能處於脆弱的時刻，我們應該給予支持，社會上亦應釋出善意及包容，協助他們渡過難關。

資料來源

https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Disease-Information/Disease/?guid=efc1ca62-8742-4bd4-9554-d75b43138f77

鳴謝：

陳偉康醫生（東區尤德夫人那打素醫院 精神科顧問醫生）
孫國華先生（東區尤德夫人那打素醫院 精神科部門運作經理）
梁振邦先生（律敦治及鄧肇堅醫院 急症科及門診部 部門運作經理）
謝潔瑩女士（律敦治及鄧肇堅醫院 內科及老人科 深切治療部 代理部門運作經理）

健康校園由你創 2022-2023 得獎名單

初級組

冠軍 瑪利諾修院學校（中學部）
保護靈魂之窗

亞軍 荃灣官立中學
香港學校的性教育足夠嗎？

季軍 裘錦秋中學（元朗）
探討裘錦秋中學學生的視力問題及如何提高學生對眼睛的保護意識

高級組

冠軍 東華三院馮黃鳳亭中學
新冠疫情對本港運動時長影響及其改善方案

亞軍 聖保羅男女中學
When Running Forward Sets You Back: Toxic Productivity

季軍 宣道會陳瑞芝紀念中學
瑞芝牌前途 FACT CHECK 加油站

督印人 ： 梁思珩
總編輯 ： 蘇浩賢
委員會 ： 何錦培 吳子峰
蔡樂怡 劉仲洋

地址：香港灣仔皇后大道東266號地下 電郵：hpc@antitb.org.hk 網頁：http://www.antitb.org.hk 電話：(852) 2834 9333 傳真：(852) 2834 5522