

憂鬱症

報告人: Tina Hsu

報告日期: 2009.06

1. 個案基本資料

姓名: Kao K. L. 性別: 女 年齡: 54 歲 生日: 1952 年 5 月 21 日

2. 主要症狀病史

至今至少有十年的憂鬱症，一天至少吃 20 粒藥，還是天天想要自殺，每天都很焦慮，睡眠品質還是很不好，說話大舌頭不清楚、無力感，一句話常反覆著說，沒有邏輯，答非所問，過著像傻子的生活。每天早上眼還沒睜開，開始有意識時，就會對自己說：我怎麼又醒了，我怎麼又活了，我怎麼不是一睡就走了...。每天就是希望永遠不要再醒來，一喝完咖啡，就躺一整天的沙發。無“希望”的日子，又”懶”得做任何事。天天憂慮、天天想死。

3. 健康問題與症狀

No	問題與症狀	症狀描述(部位, 症狀不適描述、範圍大小、深淺, 持續時間)	困擾程度	病齡	發生頻率	好發狀況
1	憂鬱症	天天憂慮、天天想死。	N/A	多過 10 年	每天	N/A
2	睡眠困擾	不好入睡, 睡不安寧, 沒有睡飽的感覺。一天要吃各種不同具安眠作用的藥 8 粒。		多過 10 年	每天	N/A
3	過敏	過敏性鼻炎, 幾乎天天流鼻水、流眼淚。另外, 每年有 7~8 次皮膚過敏, 位置集中在鼻臉頰及脖子。擦藥後, 得持續 4~5 天, 才消。1 年有 250 天以上在生「過敏」病。		30 年	1 週 5~6 天	外出
4	偏頭痛	好像月經, 每月一次。疼痛以右邊太陽穴為主, 為期一週, 每天服用止痛藥 4 次		高中開始	每月一次	N/A

4. 原始診治與結果

診治醫院: 台北市立忠孝醫院

診治醫師: Chen. K. H.

診斷病名: 憂鬱症

診治過程與結果：

服用醫生針對個案所開立之憂鬱症處方，讓個案心情較好，睡眠困擾也得到抒解，只是早上醒來常會昏沈，同時，發現自己在睡眠中流大量的口水。持續使用約 3 年半左右，個案開始有自殺念頭，醫院亦曾安排心理輔導。最近幾年間，行動與說話的速度漸漸遲緩，整天頭昏昏、腦頓頓，自殺念頭有增無減。

沿用的醫生處方(2005 年 9 月)，如下：

Prozac (百憂解, Fluoxetine, 20mg): 每日上、下午各一次，每次 1 粒

Clozaril (可致律, Clozapine, 100mg): 每日睡前，每次 1 粒

Mesyrel (美舒鬱, Trazodone HCL, 50mg): 每日睡前，每次 5 粒

Rivotril (利福全, Clonazepam, 0.5mg): 每日睡前，每次 2 粒

Through (便通樂, Sennoside A, B, 12mg): 每日睡前，每次 2~4 粒

Halcion (酣樂欣, Triazolam, 0.25mg): 每日睡前，每次 5 粒

Zapine (來特平, Clozapine, 100mg): 每日睡前，每次 1 粒

Inderal (恩特來, Propranolol HCL, 40mg): 每日睡前，每次 1 粒

Artane (阿丹, Trihexyphenidyl HCL, 2mg): 每日睡前，每次 1 粒

5. 初始方案規劃

規劃期程	最佳使用時間	使用品項及方法		
第 1~2 週	10:00am 5:00pm	E037	6	顆
	8:30pm	HS	3	顆
第 3~12 週	10:00am	M006	2	顆
	3-4pm	P005	2	顆
	8:30pm	HS	3	顆
	睡前 30 分鐘	B021	2	顆

6. 處置過程與狀態

時間	處置作為	狀態與回應
三天後	訪談	以前，每天早上眼還沒睜開，開始有意識時，就會對自己說：我怎麼又醒了，我怎麼又活了，我怎麼不是一睡就走了..。三天後，延後到起床後才有那樣的自我對話。焦慮的感受，不像以前那麼強烈，再加上，感覺睡眠、講話都有些進步。對所使用的食品方案有些驚喜與信心。自己同意開始減安眠藥：只要連續三天睡得好，就減安眠藥 1 粒。
二週後	訪談	講話，大舌頭的情況及講話速度都改善很多，也比較不會答非所問。焦慮、憂鬱的感受，持續降

		低。感覺自己精神、體力及睡眠都有進步。有意願，也有信心配合抗憂鬱藥物的遞減要求。
第 3~9 週	訪談	整體持續好轉，同時，減藥沒有變得更不好，就持續減。每 1~2 週，就減少吃抗憂鬱症的藥 1 粒。從開始百憂解減成 1 粒、美舒鬱減為 4 粒，到第九週，只剩來特平半粒及恩特來 1 粒。有位鄰居 Linda 醫師常會熱心的邀請個案到運動公園走路，個案會找盡各種理由拒絕，偶爾才會去一次，走起路來，半個鐘頭要休息三次。到第 4 週左右，個案反而主動邀約 Linda 走路。8 週後，個案可以持續走 1 個半小時，不用休息，比 Linda 還會走，Linda 叫她 Super Woman！
滿三個月	訪談	過去一天至少吃 20 粒左右的藥，只剩來特平半粒及恩特來 1 粒。無論是病痛、情緒、體力與精神都很大的改善。以前說話，常被人要求講大聲一點，現在說話中氣足、嗓門大，而且思路敏捷。人瘦了十多磅，變得清爽許多。一陣子不見的朋友無論是從外型或言談間，都幾乎難以相信她的改變。Linda 及朋友都說她是 Brand New！

7. 個案總結

問題與症狀	處置前	處置後
憂鬱症	天天憂慮、天天想死。	整體身體與心靈的狀態比三個月前要好太多。朋友都無法相信：三個月前像是一個傻子的她，變得這麼陽光，都說她 Brand New！自己非常感恩，自己得救了！
睡眠困擾	不好入睡，睡不安寧，沒有睡飽的感覺。一天要吃各種不同具安眠作用的藥 8 粒。	到第 5 週，來特平從原本 1 粒，減成半粒。
過敏	過敏性鼻炎，幾乎天天流鼻水、流眼淚。另外，每年有 7~8 次皮膚過敏，位置集中在鼻臉頰及脖子。擦藥後，得持續 4~5 天，才消。1 年有 250 天以上在生「過敏」病。	二週後就感覺有些改善，尤其進入第四週，再也沒有天天「感冒生病」的感覺。三個月中，曾有一次皮膚過敏，區域明顯縮小，只剩鼻子兩邊擺著兩根小指頭般的大小，擦 1 天藥後，就消去了。
偏頭痛	好像月經，每月一次。疼痛以右邊太陽穴為主，為期一週，每天服用止痛藥 4	三個月中，只痛過一次。疼痛的程度不到原來的一半，疼痛為期三天，每天服用止

	次。	痛藥 1 次或不用服止痛藥。
--	----	----------------

8. 個案經驗與感想

非常感恩：「三個月內，自己可以得救！」
很希望終身做見證、做志工，幫助其他憂鬱症病人

9. 個案討論

在十二週的療程中，融合了藥物、機能性食品及諮詢人員的努力。我們觀察到，整個過程不僅是單一症狀治療，還可以是多元症狀的治療，更可以是全人照護。除了對個案的主要症狀：憂鬱症、睡眠困擾、過敏性鼻炎及偏頭痛，皆有全面顯著的效益外，對個案的生活與生命品質皆有具體顯著的提升。另外，值得一提的是，在遞減相關安眠藥或抗憂鬱藥物的過程中，未有戒斷症候群出現。