

躁鬱症

報告人: Tina Hsu

報告日期: 2009.06

1、個案基本資料

姓名: Peng M.L 性別: 女 年齡: 68 歲 生日: 1941/11/2

2、主要症狀病史:

診斷 1: 重度憂鬱症及躁鬱症

診斷 2: 心肌肥大

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	躁鬱及憂鬱症狀(常有自殺傾向)	時常半夜無故哭泣、自殺多次、情緒高低起伏不定偶情緒激動亢、想法常反覆無常、眼神呆滯看起來邪惡、常有負面想法、不安全感依賴、固執堅持聽不進別人的話、內心脆弱無希望感、夫妻相處易爭執、吵架、鬧離婚	4分	4年	每天	隨時
2	睡眠困擾	不好入睡及易醒來	3分	4年多	每天	晚上
3	精神體力差	疲累無力感	3分	1年	每天	隨時
4	肩頸/腰/臀/背/膝/等疼痛	肌肉緊及痠痛	2分	多年	幾乎每天	NA
5	排便不順	易便秘	3分	4年	每天	NA
6	胃口不好	吃少時不會覺得餓及挑嘴	2分	4年	每天	NA

4. 原始診治與結果:

重度憂鬱症及躁鬱症: 經三總醫院確診後, 每天持續服用多種精神科用藥治療, 約近4年。

治療結果：部份情緒程度暫時性控制，仍常不定時發作。

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 週	10:30am 2:30pm 睡前 1 小時	E037	6	顆
第 2 週	10:30am 睡前 1 小時	E037	6	顆
	2:30pm	B042	4	顆
第 3~4 週	6-7am 3-4pm	M006	3	顆
	睡前 1 小時	B021	3	顆
第 5~8 週	6-7am	M006	3	顆
	3-4pm	P005	3	顆
	睡前 1 小時	B021	3	顆
第 9~12 週	10:30am 睡前 1 小時	E037	4	顆
	2:30pm	B042	3	顆
備用	晚上 8:30	HS	3	顆

6. 處置過程與狀態

時間	處置作為	狀態與回應
第 1 週	訪談	<ol style="list-style-type: none"> 個案配合度佳,很謹慎的在吃配套食品。對產品反應很好,每天在等吃食品的時間很期待,怕漏吃或錯過時間,表示希望能繼續服用後續產品,個案意識一直很清楚,很想自己身體能趕快好。 走路/活動狀況:吃食品後,觀察到個案每天會主動自己起床/去動一動身體,願意起身練習走路,走的很自然,腳部較輕....之前自己起不來,沒體力走不動。
第 2 週	訪談	<ol style="list-style-type: none"> 產品使用:個案很在乎吃食品的時間,怕錯過時間或沒吃到,會主動提醒外勞,但她從不在乎吃西藥的時間。對生命好像有新的期待與希望。

		<p>2.睡眠：這幾天晚上更好入睡，有提早想入睡，晚上 10 點一直睡到清晨 2 點多才醒來尿尿，而且睡的較沉，以前睡前吃完精神科西藥，會睡，但沒有睡的那麼沉.半夜只起床尿尿 2-3 次 (半夜起床尿尿次數比以前減少)，以前每半小時~一小時就會醒來去尿尿(因醒來才去尿)，個案表示睡的比較沉。比較不會做夢... 腦袋感覺有比較清..感覺較舒服</p> <p>3.早上起床時間 7 點多，起來精神好</p> <p>4.白天精神體力：剛吃產品一週左右，白天會較疲累有去睡，之後幾天疲累程度有減輕中</p> <p>5.4/6/2009 三總神經內科返診結果：該醫師告知個案近況變化，會要求精神科醫師，予以降藥</p> <p>6.走路/活動狀況：有進步中，每天有繼續走路練習 1~2 公尺遠，來回走 10 趟</p> <p>7.排便：每天都有排便，且排的量很多,之前雖每天有吃排便藥，但不一定每天都會排便，且排的量較少。4/1 家屬考量個案狀況改善決定予減半量排便藥.</p> <p>8.食慾：不錯,有進步,最近會要求吃飯,表示吃飯比較飽,之前一直都只願吃稀飯</p> <p>9.情緒狀態: 這兩週整體上還 Ok</p> <p>10.脖子酸痛:沒有了</p> <p>11.手腳冰冷:不會了(吃產品前,一直有此問題)</p> <p>12.眼神:生病長期用藥後,眼神看起來呆滯,有種邪惡的感覺,怪怪的眼神,從其一些動作看起來,不知道她在想什麼..現在眼珠子會轉動較多,沒那種邪惡的動作/神態出來.</p>
第 3-4 週	訪談	<p>1.產品每天規律按時吃到,個案很積極在吃食品,會主動提醒外勞,時間一到給她拿產品服用.</p> <p>2.整體狀況:維持很好.氣色是全家最好的人,前 2 週吃食品時,家人看個案容光煥發,覺得她不像有生病,好像換了個人一樣...個案先生告知媳婦:個案現在氣色超好,頭腦反應比他還要好..笑著說.</p> <p>3.排便:目前一天排便 2~3 次, 4/12 家屬決定已開始停吃排便藥,目前每天都有正常排便.</p> <p>4.個案前天來電,告知自己好無聊,希望/催促家人回去陪她...</p> <p>5.睡眠: 昨晚 10 點睡到早上 4 點多,夜間起來尿</p>

		<p>尿次數減少</p> <p>6. 白天整體精神:不錯,比以前好很多.</p> <p>7. 情緒:週日家人返家,神情不錯臉上有笑容,還蠻穩定的,最近婆婆很乖,沒被公公打,吃產品後情緒都維持蠻不錯的笑著說..</p> <p>8. 西藥變動: ※ 停吃排便藥: 家屬決定 4/12 開始停吃排便藥,目前每天都有正常排便. ※停吃肌肉鬆弛劑: 家屬決定 4/16/2009 開始停用肌肉鬆弛劑. ※停吃消炎藥: 家屬決定 4/17 停吃消炎藥.</p> <p>9. 胃口:很好</p> <p>10. 走路活動等:每天來回走路多次,步態正常.</p>
第 5-8 週	訪談	<p>1. 吃回排便藥: 上週三/六/日有吃回,即使每天都有排便但自覺不滿意沒排淨,要求外勞給吃該藥,吃到拉稀便,身體有些虛,手腳會發抖. 個案因怕家人阻止她吃,會刻意隱瞞.上週五曾告知家人若不給她吃排便藥,她就不吃午餐...</p> <p>2. 走路活動: 好很多,走路較靈活沒有那麼笨重了.</p> <p>3. 胃口: 一直維持不錯,正常吃飯吃的食物種類較多元.最近胃口增加,一餐吃 2-3 碗飯,偶吃稀飯.</p> <p>4. E037:上週開始家屬額外加給 3 顆/次,近日沒再說腰酸背痛了</p> <p>5. 西藥變動: ※減半量睡前導眠劑: 上週日(5/3/2009)開始,媳婦請外傭開始減半量,因其這段期間晚上睡眠都很好有進步,目前白天打哈欠及去小睡次數減少. ※停吃睡前地拔癲(5cc/hs): 約 5/15 外傭經個案先生同意及觀察後決定停吃.</p> <p>6. 情緒及表達:這段期間都沒有戰爭..很好..媳婦笑著說個案最近看電視新聞節目,會罵人以前(生病後)不會有這些反應,了解其說話評論內容合乎情理,另外最近會開口唱歌了如唱鄧麗君的歌(生病前會做的事)笑著說.</p>

		<p>7. 白天走路活動：觀察走路輕鬆很多，行動自如了，走的很平穩，可以抬高腳步，每天白天會自行練習走路，包括夜間可自行上下床如廁，故外勞沒跟個案睡同一房間。</p> <p>8. 白天精神體力：變好很多，臉色是目前我們家最好的。說話比較有氣力，幾乎跟沒生病前一樣。</p> <p>9. 睡眠：這段期間晚上都睡的很好，進步改善許多。</p> <p>10. 夫妻互動溝通：這期間都沒有吵架了笑著說，個案講話較理性比較可以表裡分明理性的解釋自己的難處。</p> <p>11. 個案及個案先生主動要求家人多些時間陪同：上週六主動告知大孫女，希望他們常回家聚聚（以前嫌孩子們吵，現在不會了）</p>
第 9-12 週	訪談	<p>1. 排便藥：續吃回，每天吃到拉肚子多次，因公公不知此事，家人及公公勸解下，個案同意不吃該藥。</p> <p>2. 腰椎處酸痛：予吃 E037 後，該疼痛有減輕</p> <p>3. 情緒平穩度：這期間都維持的不錯，晚上沒有起來哭</p> <p>4. 言語表達：蠻理性的有進步，不會像以前顛三倒四的，也比較可以溝通，聽進別人的話。</p> <p>5. 胃口：吃食品到現在，一直有進步，現在胃口超好的，最近吃的食物種類變化較多，他想吃的去買回後煮了都有吃，以前她可以連續 2 週吃相同的東西都不膩，也不會想換，偶而即使突然想吃什麼。買回來又說不想吃了...讓我們真的很無奈.. 拿她沒辦法啦..</p> <p>6. 食物性狀調整：上週，個案自己要求把柳丁切片吃，取代打成果汁。</p> <p>7. 走路活動狀況：維持不錯</p> <p>8. 吃減肥藥：6/1/2009(方案第 10 週)個案自行決定開始吃另一家減肥藥，晚上起來上廁所多次，不知是尿尿或排便，故晚上沒睡好，即使有吃排便藥，有便意卻排不出便(減肥藥影響排便)。公公/媳婦等感無奈勸了沒聽進去，想讓她嚐到苦頭再說..(消極/無奈想法)</p> <p>9. 白天精神體力：因吃排便藥/減肥藥後晚上如廁多次沒睡好，白天猛睡幾乎是吃飽睡。睡飽吃。</p> <p>10. 個性：一直是超愛漂亮/很自我.. 覺自己肌肉鬆</p>

		<p>弛垮垮的不滿意想減重,家裡之前已買了多種運動器材如搖搖馬和腳踏車等...</p> <p>11.亂購物狀況:吃食品期間沒有太離譜..一則因沒外出逛街沒機會買...去年一次要求買多件睡衣,今年還沒有.</p>
--	--	---

7、個案總結 (6/10/2009-方案進行第 10 週中之評比)

問題與症狀	處置前	困擾程度	處置後	困擾程度
躁鬱及憂鬱 症狀(常有自殺傾向)	時常半夜無故哭泣/自殺多次/情緒高低起伏不定 偶情緒激動亢/想法常反覆無常/眼神看起來邪惡/常有負面想法/不安全感依賴/固執堅持聽不進別人的話/內心脆弱無希望感/夫妻相處易爭執/吵架/鬧離婚	4 分	<ol style="list-style-type: none"> 1.對生命有新的期待與希望 2.情緒表達及互動:臉上有笑容,整體情緒平穩許多,晚上沒有無故起來哭,最近看電視新聞節目,會罵人/評論,以前(生病後)似是事不關己,沒反應沒互動,了解其說話評論內容合乎情理,另外最近會開口唱歌了如唱鄧麗君的歌(生病前會做的事). 3.夫妻互動溝通:這期間無理的吵鬧沒有了 4.言語表達:不會像以前顛三倒四的,現在比較可以溝通,聽進別人的話,講話較理性,比較可以表裡分明,理性的解釋自己的難處.吵架/爭執幾乎沒有 5.個案及其先生主動告知/要求家人多回家聚聚和多些時間陪同他們,以前嫌孩子們吵,現在不會了. 6.即使偶有情緒變化,但高低起伏小很多,持續僵持的時間縮短. 7.精神科用藥及神經內科用藥,因個案近況改善,逐續減藥或停藥中.個案及家屬感到欣慰/鼓舞. 	1~2 分
睡眠困擾	每晚不好入睡及易醒來,每天睡前須吃導眠劑,仍約每半小時~1 小時起來一次	3 分	<ol style="list-style-type: none"> 1.睡眠品質改善:使用方案一週左右,晚上更好入睡,有提早想入睡,可持續入睡時間增長,且睡的較沉 2.目前睡眠狀況維持不錯,最多時才醒來如廁,幾乎不會做夢...腦袋感覺有比較清..感覺較舒服.一次可持續入睡 4~5 小時 	0~1 分

			3.睡前導眠劑減量使用中.	
精神體力差	每天疲累無力感,從去年9/2008 後,白天容易無故打瞌睡,吃完西藥約10分鐘後會去睡覺 疲倦態及體力變差更明顯,無力氣走出門,活動力/腳力衰退中.	3分	<ol style="list-style-type: none"> 1.剛吃產品一週左右,白天會較疲累有去睡,之後幾天疲累程度減輕. 2.目前白天整體精神:不錯,比以前好很多.白天不會無故打瞌睡.臉色是目前我們家最好的.說話比較有氣力,幾乎跟沒生病前一樣. 3.吃食品一週左右到目前,觀察到個案每天會主動自己起床/去動一動身體,願意起身練習走路,走的很自然,腳部較輕....之前自己起不來,沒體力走不動。 4.目前走路及活動狀況:每天會自行來回走路多次,行動自如了,步態好很多.走路靈活輕鬆很多,沒那麼笨重,走的很平穩,可以抬高腳步,包括夜間可自行上下床如廁,故外勞沒跟個案睡同一房間. 5.整體狀況:維持很好.氣色是全家最好的人,前2週吃食品時,家人看個案-容光煥發,覺得她不像有生病,好像換了個人一樣...個案先生告知媳婦:個案現在氣色超好,頭腦反應比他還要好 	0~1分
肩頸腰背膝等疼痛	幾乎每天肌肉緊/酸痛	2分	<ol style="list-style-type: none"> 1.方案第3週期間,停吃肌肉鬆弛劑:吃食品期間無疼痛不適主訴,家屬經洽詢三總藥師,決定4/16/2009開始停用肌肉鬆弛劑.4/17 停吃消炎藥: 2.方案第7週期間,曾有腰椎酸痛,加服後有改善,目前幾乎未再出現. 	0~1分
排便不順	易便秘,每天須靠藥物才排出便	3分	<ol style="list-style-type: none"> 1.排便: 吃方案食品後,每天都有排便,且排的量很多,之前雖每天有吃排便藥,但不一定每天都會排便,且排的量較少. 2.4/1 減半量排便藥: 4/12 開始停吃排便藥:因在方案3週內,每天自行排便 	0~1分

			<p>2~3 次,成形黃色軟便,家屬決定開始停吃該藥,目前每天都有正常排便.</p> <p>3. 方案第 7 週期間(約 5/15),吃回排便藥: 每天都有排便,但自覺不滿意沒排淨,要求外勞給吃該藥,吃到拉稀便多次,影響白天精神體力及睡眠,手腳發抖等不適,經家人勸解,曾停用數天,偶而吃回.</p> <p>4. 吃減肥藥: 6/1/2009 個案自行決定開始吃另一家減肥藥,晚上起來上廁所多次,故晚上沒睡好,即使有吃排便藥,有便意卻排不出便(減肥藥影響排便).公公/媳婦等感無奈勸了沒聽進去</p>	
胃口不好	吃西藥後影響明顯,較沒胃口,吃的少不覺餓/挑嘴/每天正餐幾乎只吃稀飯配固定的菜式不膩也不想改變 .	2 分	<p>1. 胃口: 不錯,有進步,吃食品一週後,開始會要求吃飯,表示吃飯比較飽,之前一直都只願/固執吃稀飯配固定的菜式.</p> <p>2. 目前胃口: 一直維持不錯,正常吃飯,吃的食物種類較多元.最近胃口增加,一餐吃 2-3 碗飯,偶吃稀飯.</p> <p>3. 方案 9 週後,吃食品到現在,一直有進步,現在胃口超好的,體重增加,吃的食物種類又增加許多,她想吃的去買回後煮了都有吃,“以前她可以連續 2 週吃相同的東西都不會想換,偶而即使突然想吃什麼.買回來又說不想吃了...讓我們真的很無奈..</p> <p>4. 食物性狀調整: 個案要求把柳丁切片吃,取代打成果汁喝</p>	0 分

8、 個案經驗與感想

※ 媳婦感言:

1. 看到婆婆對生命有新的期待與希望: 婆婆很配合方案使用及很在乎吃方案食品的時間,怕錯過時間或沒吃到,會主動提醒外傭,但她從不在乎吃西藥的時間。
2. 情緒表達及互動的進步: 婆婆臉上有笑容了,會開口唱歌,她好,我們大家就好.. 整體情緒平穩許多,這段期間家裡沒有戰爭.. 真的很好. 謝謝你們的幫忙.. 常麻煩打擾你/你們,很不好意思..

3. 能夠一步一步的減少吃西藥,婆婆跟我們都好高興與期待,沒吃 HoloLife 方案食品前,從來不敢有這想法或期待,看她每天要吃這麼多西藥,覺得婆婆很可憐,很無奈,情況還是這樣反覆不定,又搞的全家精神緊繃雞犬不寧,像是不定時炸彈,真的很辛苦很累..現在能有這樣的改變與進步,我們真的放心很多,心理較輕鬆一些.
4. 整體狀況:維持很好.不論是在情緒穩定度、精神體力、睡眠、胃口、排便等方面,都有看到進步,氣色是全家最好的人,尤其前 2 週吃食品時,家人看她是容光煥發,覺得她不像有生病,好像換了個人一樣...公公曾跟媳婦說“妳婆婆現在氣色超好,頭腦反應比我還要好..笑著說”.

※個案感言:

1. 表示很想自己身體能趕快好...很願意配合方案進行.
2. 睡覺睡的比較沉,晚上幾乎不會做夢...腦袋感覺有比較清..身體感覺有比以前舒服..

9. 個案討論

本個案雖然使用西藥,但症狀緩解與控制的效果不好,症狀能不時發作,家庭常面臨爆炸性的壓力。使用本方案後,躁鬱及憂鬱症狀、睡眠困擾、精神體力、筋骨疼痛、排便及食慾等,皆獲得顯著改善。我們更從個案經驗與感想中,看見生命的喜怒哀樂及獨立、自主不再被藥物取代,既回復一個人有意義的生命又挽救一個瀕臨破碎的家庭!