



中醫心療癒 抗憂 · 解癒

啟文堂中醫診所 陳意涵

心情溫度計

「在最近一星期中(包含今天)」，圈選



1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒.....
2. 感覺緊張不安.....
3. 覺得容易動怒.....
4. 感覺憂鬱、心情低落.....
5. 覺得比不上別人.....
6. ★ 有自殺的想法.....

完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害



搜尋



[關於協會](#) [最新消息](#) [關於憂鬱症](#) [憂鬱症自我檢測](#) [公益合作「心的聲音」](#) [臺灣憂鬱症防治聯盟專區](#) [會員專區](#) [協會通訊](#) [心理健康月圖文活動](#) [點亮微光](#)

憂鬱症自我檢測

[首頁](#) / [憂鬱症自我檢測](#) / [簡式健康量表](#)

- ▶ [台灣憂鬱症認知功能量表](#)
- ▶ [簡式健康量表](#)
- ▶ [病人健康問卷\(PHQ-9\)](#)
- ▶ [產後憂鬱量表](#)
- ▶ [老年憂鬱症量表\(GDS-15\)](#)
- ▶ [台灣人憂鬱量表](#)
- ▶ [青少年憂鬱量表](#)
- ▶ [台灣認知功能量表](#)

簡式健康量表(心情溫度計)

分享：[Facebook](#) [Line](#) [Twitter](#) [Print](#)

簡式健康量表(心情溫度計)

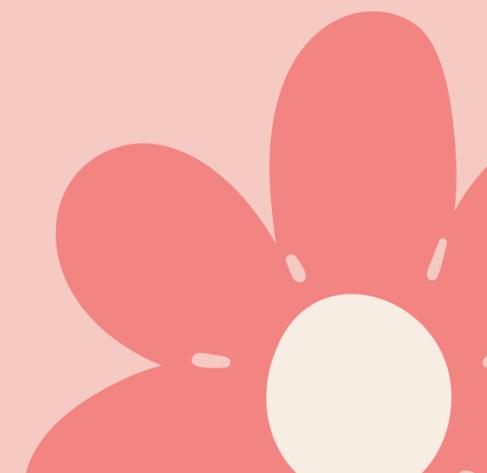
說明：

請您仔細回想「在最近一星期中(包含今天)」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

什麼是憂鬱症

- 經常感到情緒低落、沮喪或絕望
- 對日常活動皆失去興趣或樂趣
- 胃口不佳、體重顯著減輕
- 失眠或睡眠過度
- 精神運動激昂或遲滯
- 常感到疲勞或缺乏活力
- 無價值感或過度不適當的罪惡感
- 思考無法集中、注意力減退或猶豫不決
- 反覆地想到死亡或已有一詳細自殺計畫

9項中符合5項
持續時間2周以上
可診斷為
major depression

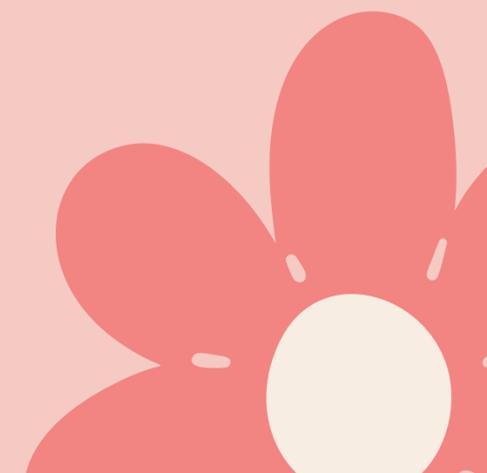




什麼是憂鬱症

Major Depression的細分類

- Single episode : 只發作過一次
- Recurrent episode : 發作大於兩次，且兩次之間有至少兩個月不符合重鬱症發作定義
- Chronic episode : single episode 發作超過兩年



什麼是憂鬱症

- 輕度憂鬱症（輕鬱症）：持續數天的情緒低落，影響到日常生活，輕鬱症症狀有失眠、易怒、注意力不足、胃口及體重改變、物質濫用等徵兆。
- 中度憂鬱症：除了輕鬱症的症狀外，還會出現自我價值低落、工作效率變差、過度擔憂、變得極度敏感等徵兆。
- 重度憂鬱症（重鬱症）：不只當事人，連緊密生活的旁人也能查覺異狀。重鬱症狀除了上述，還會出現幻覺、妄想、對刺激幾無反應的「木僵」、自殺念頭等徵兆。

鑑別

季節性情感疾患 (Seasonal affective disorder)

低落性情感疾患 (Dysthymic disorder)

精神病性憂鬱 (Psychotic depression)

產後憂鬱症 (Postpartum depression)

根據統計

根據衛福部推估，全台約 200 萬人有憂鬱症；

WHO 數據，全球約有2~4 億的人口憂鬱症

平均每 100 人有 3 人罹患憂鬱症

女性一生中發生憂鬱症機率約為 10% ~ 20%

男性則為 5% ~ 12%

哪些人容易有憂鬱症?

危險因子

性別

年齡

家族史

婚姻狀況

關聯性

女性是男性的兩倍

好發年紀 20-40歲

1.5-3倍的危險

分居 寡居 離婚者 危險性較高

已婚男性 < 未婚男性

已婚女性 > 未婚女性

Blazer et al. Am J Psychiatry. 1994

Stahl Essential Psychopharmacology. 2000





為什麼會得憂鬱症？



- 生物性：腦內生物傳導、內分泌、大腦構造改變，影響神經傳導。如：血清素、多巴胺、正腎上腺素等不正常變化。
- 基因性：精神疾病遺傳，憂鬱症亦可能，臨床上觀察到家族憂鬱病史。
- 心理社會性：個人性格、生活壓力、早期失親、家庭問題、重大創傷事件（如：性騷擾、性侵害）等，都有可能導致憂鬱症。

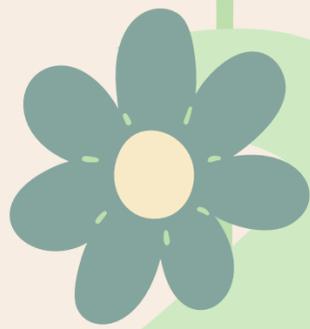


原因不單一生理、心理因素交互影響
可能突發，可能長期累積引發

血清素偏低，劇變、環境與生活壓力加成

但亦有患者並未遭逢重大壓力事件，
沒有明顯原因，突然出現憂鬱症狀。

完美主義、自我要求高、強迫型人格
或是**酗酒、藥物、物質濫用**等，為**高危險群**



憂鬱症患者因其憂鬱症狀，導致各種生理功能減退，影響不亞於糖尿病 心血管疾病 肺部疾病 慢性疼痛 關節炎等慢性疾病

WHO宣稱 憂鬱症 愛滋病 癌症
並列21世紀三大疾病之一

現行西藥治療



三環抗憂鬱劑



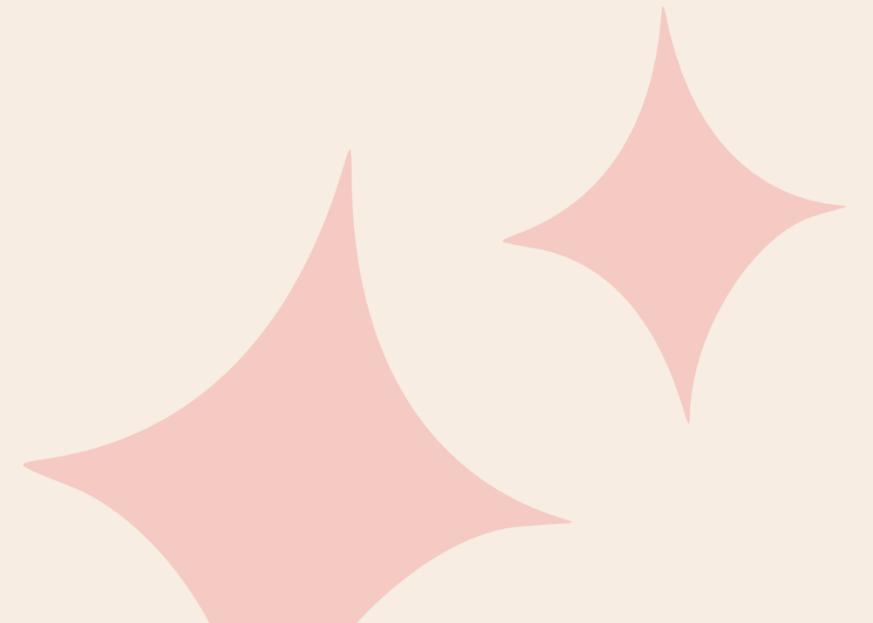
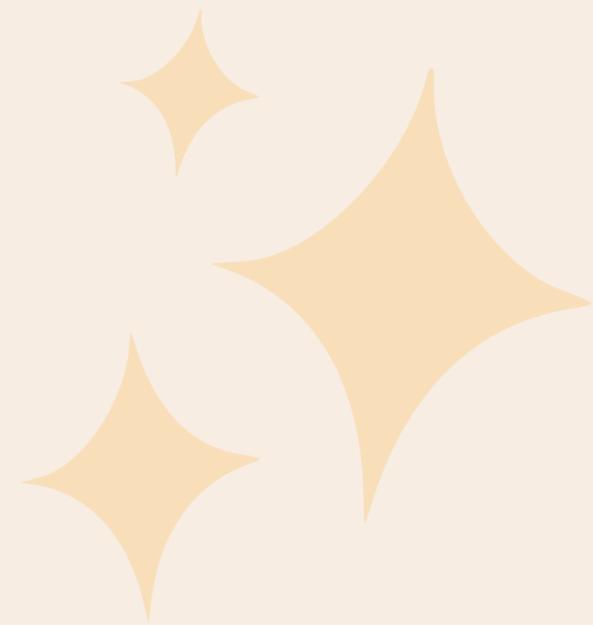
單胺氧化酶抑制劑



血清素及去甲腎上腺素再吸收抑制劑
選擇性血清素再攝取抑制劑



非典型抗抑鬱藥



常見藥物副作用

腸胃

- 便秘 噁心
- 食慾不振或暴飲暴食
- 體重減少或增加

睡眠

- 嗜睡或失眠

自律神經

- 口乾
- 冒汗
- 性功能障礙

風險

- 非典型憂鬱症藥物
- 初期增加自殺機率



憂鬱症可以不治療嗎？

輕度可不用治療，有惡化風險

重度一定要治療

心理治療

輕度憂鬱症有效，療效可和藥物相當

中度或重度者，仍須合併抗憂鬱藥物



未治療的病程

正常



40%復原

20%轉為輕度憂鬱
或是部分復原

憂鬱

40%仍持續憂鬱

1年

陽光型憂鬱症



陽光憂鬱症

- 美國醫學網站「健康線上」(Healthline)
 1. 一般，憂鬱症與悲傷、嗜睡和絕望相連結——
ex無法起床
 2. 但憂鬱症的表現因人而異。
 3. 內心憂鬱但外表看起來非常快樂或滿足
 4. 公共生活及形象通常是「組合在一起」的，正常或完美。

陽光憂鬱症

1. 能量水平可能不會受到影響（除非一個人獨處時）。
2. 《精神疾病診斷與統計手冊》（DSM-5）未將「微笑憂鬱症」視為正式病名
3. 可能為「非典型特徵」的重度憂鬱症。
4. 憂鬱症的高功能形式，患者看起來正常，在日常生活中表現得很好，向外人隱藏自己的真實情緒，

中醫 HOW HOW





歷史

- 戰國至秦漢《黃帝內經》無鬱病之名 有「五氣之鬱」
- 鬱之甚者，治之奈何？木鬱達之，火鬱發之，土鬱奪之，金鬱泄之，水鬱折之
- 東漢《金匱要略·婦人雜病》
- 婦人臆躁 喜悲傷欲哭 象如神靈所作 數欠伸 甘麥大棗湯主之
- 婦人咽中如有炙臠，半夏厚朴湯主之





歷史

- 隋《諸病源候論·氣病諸侯·結氣》
- 結氣病者，憂思所生也。心有所存，神有所止，氣留而不行，故結於內
- 金元《丹溪心法·六鬱》鬱病專篇
- 氣血沖和，萬病不生，一有怫鬱，諸病生焉。
故人身諸病，多生於鬱



臟腑病機

氣滯血瘀

痰阻

肝

脾

虛

鬱

腎

虛

氣機升降



鬱病

- 現代鬱病(狹義)：因鬱而病的情志之鬱
- 張景岳：惱怒 思慮 悲憂 是鬱病起病因素
- 葉天士：《臨證指南醫案·鬱》鬱證全在病者能移情易性
- 王清任：《醫林改錯·血府逐瘀湯所治之症目》瞽悶 即小事不能開展，即是血瘀 以活血化瘀治療鬱病

鬱病

怒鬱

- 解肝煎
- 越鞠丸
- 五味異功散

思鬱

- 啟脾丸
- 逍遙飲
- 固陰煎

憂鬱

- 神香散
- 歸脾湯
- 七福飲



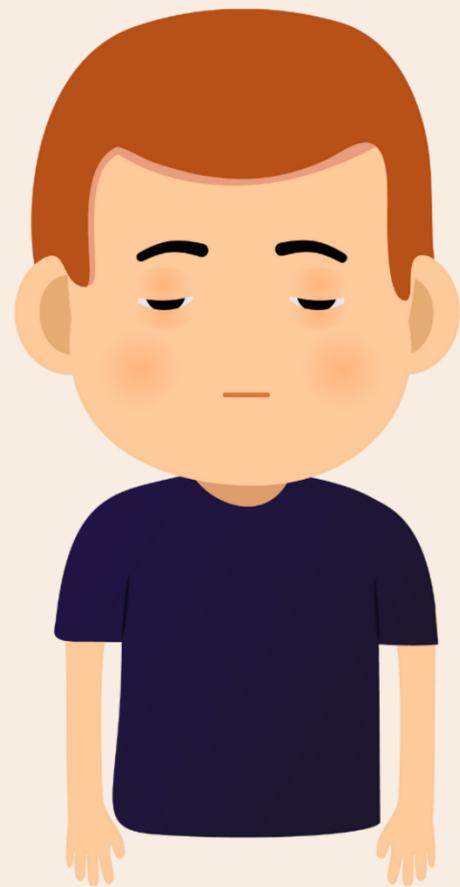


中醫什麼都看?

分門別類的證型

痰濁阻竅

治則：健脾化痰，豁痰開竅



症狀

表情呆鈍，智力衰退或哭笑無常，喃喃自語，或終日無言，呆若木雞，伴不思飲食，脘腹脹痛，痞滿不適，口多涎沫，頭重如裹。舌質淡，苔白膩，脈細滑

方藥

代表方 聰明湯
常用藥物為黨參、白朮、茯苓、澤瀉、半夏、陳皮、石菖蒲、山藥

瘀血內阻

治則：活血化瘀，開竅醒腦



症狀

表情遲鈍，言語不利，善忘，易驚恐，或思維異常，行為古怪，伴肌膚甲錯，口乾不欲飲，雙目暗晦。舌質暗或有瘀斑、瘀點，脈細澀

方藥

代表方 血府逐瘀湯。
常用藥物為桃仁、紅花、地龍、當歸、川芎、枳殼、熟地、木香、香附、川牛膝、赤芍等。
瘀血日久，血虛明顯，除熟地、當歸外，尚宜雞血藤、阿膠、鱉甲、蒸何首烏、紫河車等

心肝火旺

治則：清心瀉火



症狀

性情急躁，面紅耳赤，狂亂無知，毀物傷人
舌質紅絳，苔少而乾，脈弦。

方藥

天麻鉤藤飲合黃連解毒湯加減
常用藥物為天麻、鉤藤、草決明、牡丹皮、黃連、黃芩、黃柏、梔子等。

連連看

齒痕苔

舌苔白膩

舌質紅絳

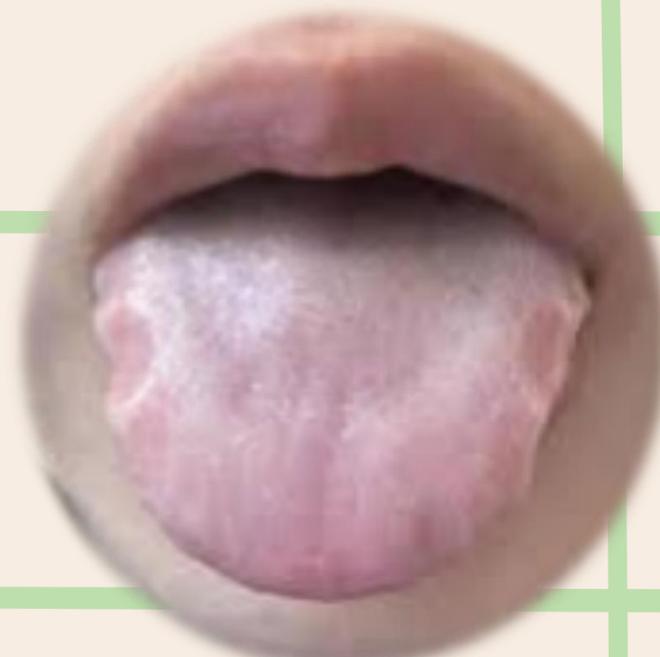


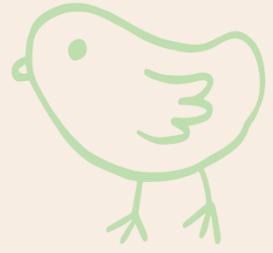
連連看

氣虛

血瘀

痰濕





常用藥材

百合

香附

珍珠母

丹蔘





酸棗仁

石菖蒲

桑葉

鬱金

常用藥材

保健穴位



百會 勞宮 內關 膻中 三陰交 神門 耳神門 耳心點

情志治療的故事

戰國齊王

宋國名醫
文摯

項關令先生
的太太

金代張從正
金元四大名醫

明朝李大諫
的爹

當代御醫

清朝
某巡按大人
不務正業的
老中醫

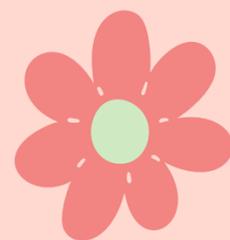
故事取材自網路 如有雷同純屬巧合

多多關心自己
和身旁的親友

陪伴要點

1. 不帶批判的態度陪伴：傾聽、感受。
不帶價值判斷的陪伴與支持。
2. 不要一肩扛起所有照顧責任：先照顧自己。

樋屋奇應丸



五疳

眩暈

夜啼

吐乳

食傷

消化不良

噁心

衛生福利部
核准適應症

古早時代即有的





衛生福利部藥品許可證

審審文件號碼：CM100500000700
衛部成輸字第 000007 號

中文名稱：“樋屋”特撰金粒樋屋奇應丸	藥商名稱：台灣樋屋股份有限公司
英文名稱：HIYA KIOGAN GOLD	製造廠名稱：日本樋屋製藥株式會社
類別：成藥	製造廠地址：日本國大阪府大東市寺川3丁目3番63號
劑型：丸劑	
包裝種類：75-1000粒塑膠瓶紙箔片紙盒裝	

處方：

每丸(2.5mg)中含有：	熊脫乳糖酸.....0.1042 mg	甘油.....0.0338 mg
牛黃.....0.0570 mg	金箔.....0.0318 mg	對羥基苯甲酸丁酯 0.0003 mg
蛇膽.....0.0300 mg	玄梅粉.....0.3750 mg	薄荷油.....0.0012 mg
人參.....1.1088 mg	冰片.....0.0525 mg	沉香.....0.4075 mg
冰片.....0.0525 mg	蜂蜜.....0.0080 mg	

適應症：五疳、夜啼、噁心、吐乳、食傷、疳積、消化不良。

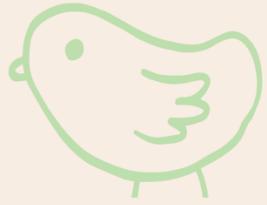
前項藥品經本部審核與藥事法之規定相符應發給許可證以資證明

衛生福利部部長

蔣丙煌 發證日期 103 年 10 月 31 日
有效日期 108 年 10 月 31 日

核准	展	延	至	年	月	日
文號						

MA 001993



藥材



牛黃
(肝、心經)



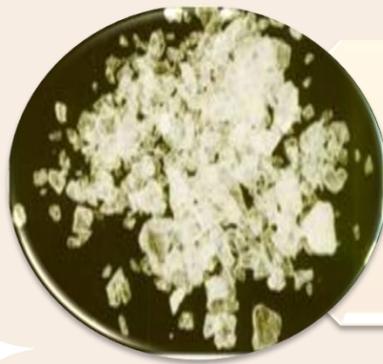
蛇膽
(肝經)



人參
(心、肺、脾經)



沉香
(脾、胃、腎經)



冰片
(心、脾、肺經)



金箔
(心、肝、肺經)

牛黃、人參、冰片 可通過BBB



精神緊張 身心焦慮 神倦疲勞



榎屋
奇應丸

日本原裝進口

目前配合義大醫院收案
資料統整

參考資料

- <https://www.commonhealth.com.tw/article/87247>
- <https://www.commonhealth.com.tw/article/84137>
- 中醫辨證施治落日症候群之失眠病例報告 中醫藥研究論叢第25 卷第1 期 TJ TCM.25(1) : 85-98, 2022
- 衛格爾醫藥有限公司