



▲張建良醫生指出，強迫症患者的表現，多數是不停洗手、洗澡、檢查門窗電掣等，透過這些不切實際的行動，去減輕憂慮。

時；媽媽更嚴重，每次到酒店都會自備毛巾，又帶備『滴露』清洗衣架及拭抹坐廁洗手盆等，所以自我自幼就培養出非常愛乾淨的性格。」Joyce說。

愛潔無罪，但當她日漸成長，愛潔程度愈來愈高，以至無法自拔。不是素食者的她，婚後從不在家烹煮肉類，只因怕豬有細菌，怕魚有魚鱗，怕雞有雞毛，要品嘗肉味，只好出外用

餐。除了吃進肚內，Joyce更怕「映入眼簾」，所以每次外出必定千方百計繞路遠離街市，避免望見雞檔、魚檔或豬肉舖等骯髒的地方。

生活上，誓死不用公共洗手間，每日用上兩盒紙巾將四周抹得乾乾淨淨；與自己距離一丈遠的垃圾桶，甚至與自己相距十個八個身位的咳嗽路人，Joyce都感到細菌正侵害自己，內心總是志

志不安，很想立即回家用「滴露」洗澡。 「從小就是這樣，我從不覺得有甚麼不妥，直至去年三、四月，我知道自己都有點過分，好多時會強迫丈夫洗手、洗澡，否則不能捱我！」Joyce向記者說。而她，更沉溺在浴室狂擦狂洗澡……



用大半瓶清潔液擦坐廁、洗手龍頭、沐浴簾，然後狂擦背洗至皮膚發紅破損淚流滿臉也無法停止，是誰強迫自己？



▲不停洗手狂擦，就算寒冬也每天洗手幾十至幾百次，是強迫症患者的常見表現。

## 寒冬洗手痛入心

「我首先要用半支清潔液清洗水龍頭、浴簾、花灑、浴缸，然後才逐寸逐寸的洗身，萬一身體不小心碰到浴簾，我又要重新沖洗一次。」如此多程序，結果Joyce每次洗澡都要花上兩小時，每月水費亦因此高達四、五千元。

去年六月兩夫婦往北京公幹時，丈夫向浴室內的太太說過Joyce後，外出看「世界盃」，三小時過去，興高采烈回來的丈夫，竟然發現Joyce仍在洗澡，而且一邊洗擦一邊啜泣，滿臉分不開是水，還是淚。

「我好痛苦，內心明白洗一次

**有** 人將自己的活動範圍局限在四塊階磚內，每天在此丁方角落轉千遍萬遍；有人覺得四周滿布吃人細菌，不斷用消毒藥水狂抹狂擦；有人老是覺得家居陳設亂七八糟，每日將衣櫃中的衣服拿出來又熨又摺重複幾十次……這些無法制止自己重複執行相同行為的人，都是Joyce的同路人。

從小就是天之驕女的Joyce，學業成績標青，老師、父母都疼她。大學畢業後很快就進入大機構工作，幾年後升上要位，但不甘屈居人下，與丈夫創業。

「自我要求好高，凡事只會問『Why not?』，沒有辦不到的事。約客人十二點見，我十時就出門，早到一個小時準備。」三十五歲的Joyce，說話又急又快。

堅信沒有事情辦不到的Joyce與丈夫努力埋首於生意中，每月忙於北京香港兩邊飛，但一直堅守的生意在〇六年遇上資金問題，公司面臨倒閉危機。另一方面，Joyce性情亦怪異地慢慢起著變化，開始怕路人、怕垃圾桶、怕花灑、怕街市……

## 千方百計避「骯髒」

「我小時由婆婆照顧，她有潔癖，每次幫我洗澡起碼超過一小

已足夠，浴簾沖洗過不會骯髒，皮膚都被我洗到紅紅的，難道還會有細菌嗎？」激動的聲音，顫動的嘴唇，Joyce無奈地說：「但最後總是怕『萬一』，萬一真的有細菌，萬一真的不乾淨呢？所以繼續再洗，洗到淚水湧出來都繼續洗……」

無法制止的重複行為，令Joyce身心備受煎熬，「心」知錯誤，「身」卻不受控制。甚至有一次在寒冬中到訪北京，雖然用的是酒店房內的洗手間，但上廁所後仍怕有細菌，她讓雙手在水喉水中沖洗接近半小時，手在痛，心在急，但身卻離不開。

看着飽受煎熬無法自拔的太太，丈夫何嘗不替她擔憂，一邊





努力在網絡上尋找資料，一邊幫她約見精神科醫生。去年底，Joyce 終於在丈夫的陪伴下，來到精神專科醫生張建良的診症室。

## 強迫心身減焦慮

「從 Joyce 的行為模式及思想，加上壓力評估反映出嚴重的緊張，應該是患上『強迫性行為』。」張醫生向兩人說。

「強迫症 (Obsessive-compulsive behaviour)」是屬於「焦慮症」其中一種，分為「強迫性思想 (Obsessions)」及「強迫性行為」。

Joyce 看見垃圾桶就恐懼，深怕有萬千細菌侵害自己，不敢正視，回家後立即洗澡徹底清潔每一寸皮膚。



說：「能治好吗？我不想不斷洗澡，不斷擔心……」

「『強迫症』是可以治好的，但需要耐性。」張醫生表示，治療分兩部分，一方面是補充血清素，在生理上先幫助 Joyce 恢復處理緊張訊息的「血清素」平衡系統，她才可以客觀去思考事物，明白到重複行為的不合理性，對於解決焦慮問題是無補於事。

接受血清素治療的三至四日後，藥物開始見效，但十五日後藥效漸退，加上有胃脹及無胃口現象，張醫生隨即調整藥量及加上胃藥。

今年新年，Joyce 思維已變得清晰，情況良好，故再次調整藥量，希望達到更好的效果。

## 行為治療矯恐懼

「第二步是認知行為治療，你要將『怕』的事物分級數，逐步面對恐懼及令你擔憂的事物，令自己明白恐懼是多餘的。」張醫生向她說。

認知行為治療初期，張醫生要求 Joyce 直視離她一呎遠的垃圾桶，接受這距離後，逐漸要求她行近垃圾桶，在慢慢拉近與害怕物的距離間，減低恐懼感。最後是要她觸摸垃圾桶，同時不讓

(Compulsions)」兩類。「強迫症」

病徵，主要是意念或行為上重複，這些重複是來自患者自身的要求，但對於重複的行為或意念，卻又自認為不合理或是「多餘」，過程中並不感到快樂，內心充滿掙扎，亦會嘗試壓抑，他們因此浪費不少時間，影響日常工作或作息生活。而強迫性的重複目的，主要是減低內心的焦慮感。

「強迫性行為的病人具體表現，多數是不停洗手、洗澡、檢查門窗等，他們會擔心洗不乾淨會生病，無門門窗會有賊入屋，所以不



咳嗽的路人，雖然距離自己成丈遠，但 Joyce 病發期間，對他們怕得要死，試過嚇至不敢外出。

她洗手，讓恐懼感在一定時間內消失。

除了認知行為治療外，Joyce 亦要學習自我鬆弛，透過肌肉鬆弛及呼吸鬆弛，讓身體心境都平靜，使思想能清晰及集中，可舒緩過度繃緊的情緒。

「不過，因為強迫症是多年來慢慢形成，病情及症狀亦非常反覆，當中有三分之一是可以完全康復，三分之一有進步，三分之一要繼

## 強迫性思想突襲

曾經有患者在教堂突然想大聲說粗口，他愈想壓抑，念頭就愈強烈，結果花上不少時間在這思想糾纏中。

有位媽媽常想拿刀殺死疼愛的兒子，念頭出現時，她十分驚訝、恐懼，想壓抑及制止去思想，最後她怕有一日會成真，所以不敢再入廚房。

其實以上兩位病人都患上「強迫性思想」，張建良醫生解釋，他們心內常有自己不想有的重複想法，而且多是一些不講道理的念頭，深怕自己會付諸實行，所以念頭一出現時，就被困擾着，花不少時間去壓抑，可以說是「思想上的短路」。

治療「強迫性思想」，比「強迫性行為」困難，除了血清素外，要運用上一些特殊的治療技巧，去處理內心的困擾。張醫生解釋，當強迫性思想一出現時，他們心裏要「叫停」，直至思想退去。患者亦可以戴上橡筋，思想出現就立即拉彈，利用痛楚加強「叫停」效果。又或者覆述強迫性思想內容，用錄音機錄下，病發時播出，制止思想。

曾有「強迫性思想」患者，在教堂內突然想講粗口，但明知不對，思想不斷掙扎，生活備受困擾。



斷重複動作。其實這些不切實際的擔心，全因不做就不安樂，藉着行為來減少擔心。」張醫生說。

## 用藥平衡血清素

為何人會患上強迫症呢？張醫生解釋，病因主要是因為腦部負責處理緊張訊息的「血清素 (serotonin)」失衡，亦可以是遺傳原因，再加上自身經歷造成壓力的誘發，因此造成思想大塞車現象，無法清晰分析客觀事物，致出現「強迫性行為」。

「原來我過分自我要求高，加上適逢生意失敗，對自信造成的打擊，全都積聚成焦慮，最後慢慢侵蝕我身心……」Joyce 搖着頭

不用繞路，現在亦夠膽到公廁，不再怕太骯髒或染病。最重要是，她不會再強迫丈夫洗手、洗澡，自己每日洗澡一次就夠，每次只是半小時。

「雖然病情只算略有進展，要更長的治療才能完全康復，但我不斷重複的行為的確得到改善，我亦沒有以前那麼困擾。今次患病亦改變了我處事態度，做事懂得放慢腳步，又減少責罵下屬，約見客人亦懂得準時到就足夠。」Joyce 笑說。

## 養和醫院健康講座

### 紅眼症

日期：26/06/2007 (星期二)  
時間：6:30pm - 8:00pm  
查詢：2835-8899

### 宮頸細胞有改變！怎麼辦？

日期：28/06/2007 (星期四)  
時間：6:30pm - 7:30pm  
查詢：2835-8878

## 再生右腿

熱愛運動的 Leah，從小為此承受過不少代價，不是因為玩投球引致軟骨發炎，就是玩網球傷及膝頭。

運動傷害後又未能適當根治，終於有一日，俯身拾物後，右腿突然像被鎖死一樣，動彈不得……

今期因篇幅關係，醫療信箱暫停。讀者如有任何醫療疑問或查詢，可將問題電郵至以下信箱 medicfile@singtaonews.com，由專業醫生解答。

## 下期預告