

抑鬱症

困擾四十萬港人 可增加自殺風險

常言道：「心病最難醫」，抑鬱症便是常見「心病」之一。世界衛生組織估計至2020年，抑鬱症會發展成全球疾病排行榜的第二位，僅次於心臟病。港人生活忙碌，長期受壓，令患上抑鬱症機會增加。現時本港抑鬱症患者已超過四十萬，患者不但身心健康受影響，工作能力被削弱，更可誘發自殺風險！故應及早了解抑鬱成因，以防抑鬱有機可乘。

抑鬱常見症狀包括：

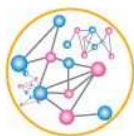
- 情緒低落、對事物失去興趣
- 感到失去自我價值
- 易感疲累、失去活力
- 無法專注、神智遲緩或過於激動
- 食慾暴增或暴減
- 失眠或過度渴睡
- 反覆出現自殺念頭

抑鬱除了可能引起幻覺，令患者產生自殘傾向外，研究顯示，患者患上老人癡呆症、心血管疾病的風險較高。抑鬱甚至會影響下一代，英國牛津大學研究指出，若父親患有抑鬱症，其子女受精神問題困擾的風險會高2倍。

抑鬱的高危人士



·女性



·有家族病史



·長期病患者



·患有其他心理病



·長期壓力過大



·人際網絡不足



·藥物副作用

Omega 3 DHA—抑鬱剋星

多元不飽和脂肪酸Omega 3 DHA(Docosahexaenoic acid) 是腦細胞結構物質，有助腦部發展，而眾多科研亦指出Omega 3 DHA與抑鬱症息息相關。研究發現，Omega 3 DHA為腦部重要成份，儲存在神經細胞的突觸之間，有助維持正常的訊息傳遞¹，能舒緩緊張及改善衝動、易怒等問題，降低患上抑鬱症或其他情緒病的風險²。荷蘭的研究更指出，產後婦女補充Omega 3 DHA，有助減低患上抑鬱症機會³。而日本人常吃含Omega 3 DHA深海魚類，其患上抑鬱症的比率比美國人少23倍！可見吸收Omega 3 DHA對預防抑鬱症的重要性！但現今環境污染嚴重，令富含Omega 3 DHA的深海魚多含重金屬，不能多吃，故以直接補充已去除雜質的魚油Omega 3 DHA精華為佳。

蠔肉精華的安神補腦功效

蠔肉營養豐富，素有「海中牛奶」之美稱，原來其所含的獨特營養組合，對改善抑鬱具莫大幫助。專家發現蠔肉精華中鈣含量接近牛奶，鐵含量為牛奶的21倍，具益智作用，而其中所含的硒可調節神經，穩定情緒。蠔肉精華所含的豐富鋅質，能促進智力發展，可減少煩躁不安、心悸失眠、頭暈目眩等抑鬱症狀。蠔肉精華含有的牛磺酸，能促進大腦發育，及具安神補腦作用⁴。研究更證實，蠔肉精華含腦部重要儲備—醣原，能提升腦能力⁵，故有助改善因腦部營養不足而產生的情緒問題。

另外，壓力會產生大量自由基，破壞腦細胞而影響其正常運作，增加患抑鬱機會。研究指出SOD紅酒精華含多種高效抗氧化成份，能形成抗氧化網絡，連鎖撲擊自由基，保護腦部海馬體免被氧化破壞，有效維持腦部機能(如分泌血清素)⁶。配合蠔肉精華同服，能發揮相輔相承功效。但因蠔亦多含重金屬，不能多吃，而紅酒酒精亦會傷肝，故可以直接進食以其精華製成的天然健康食品，以補充腦部營養，以防被抑鬱困擾。

踢走情緒病生活小貼士

除了遵循以上營養守則外，加上以下生活小錦囊，情緒問題自然離你而去！

- 適當調節自我，多做運動、充足睡眠(每日8小時睡眠)
- 分析壓力源頭，警惕其對自我影響
- 欣賞自我成就
- 與人傾訴

參考:

1. Calderon, F. & Kim, HY. Docosahexaenoic acid promotes neurite growth in hippocampal neurons. *Journal of Neurochemistry* 2004;90:979-988.
2. Horrocks, LA & Yeo, YK. Health benefits of docosahexaenoic acid (DHA). *Pharmacological Research* 1999;40(3):211-225.
3. Otto et al. Increased risk of postpartum depressive symptoms is associated with slower normalization after pregnancy of the functional docosahexaenoic acid status. *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids* 2003;69:237-243.
4. 楊力。2007年。男人可多吃牡蠣。養生大世界。B版：頁23。
5. 陳惠源，蔡俊鵬。2005年。牡蠣的營養藥用價值及其開發利用。中藥材。第28卷第3期：頁172-174
6. Bastianetto S et al. Natural extracts as possible protective agents of brain aging. *Neurobiology of Aging* 2002; 23:891-897