

精神分裂有跡可尋

2-3成患者有前驅症狀

文／精神醫學部 醫師 陳維均

小乖（化名）在父母及老師眼中一直是個品學兼優的孩子，就讀某明星高中二年級時，伴隨著逐漸增加的升學壓力，曾有一段時間變得心情低落，容易緊張焦慮、失眠、經常無法專心思考，甚至偶爾會出現聽幻覺（明明身邊沒人，卻一直聽到有人在跟他說話的聲音）等症狀。最初診斷疑似為憂鬱症，經過初步治療，症狀有所改善，隨後即停藥，雖然有些殘餘症狀如聽幻覺，但高中仍順利畢業，並且考上不錯的國立大學。

上了大學，大一上學期的成績名列前茅，然而從下學期開始，他的聽幻覺加劇，甚至有了視幻覺（看見陌生女子追著他跑）及觸幻覺（經常覺得身體器官被利器刺傷而疼痛不已），在他念書準備考試的時候，眼球有時也好像被卡住一樣無法轉動。此時，父母發現他終日惶恐不安、疑神疑鬼，老是把自已關在房間裡不出門，詢問得知他認為周遭的人似乎想要傷害他及家人。

小乖因為這些精神問題，一再向學校請假，更導致無法參加中期末的考試，最後不得已辦理休學。在此同時，他變得十分憂鬱，對於未來感覺無助，也喪失了期待。

受到上述症狀的干擾，他產生了自殺的念頭和企圖自殺的行為，在父母的陪同下，被安排至精神科急性病房住院治療。

經過幾個月的治療，他的病情得到控制，有了相當程度的改善，得以出院回家休養，醫院也為他安排復健計畫，期能早日回歸社會生活。

精神分裂症的前驅症狀

精神分裂症初次發作的時間，通常是在20歲左右，雖然男女比例約略相等，但男性的發病年齡早於女性，而女性又有兩次高峰，一次在20歲左右，另一次在中年期40歲左右。病患發病後，學業、工作能力、人際關係等功能會逐漸退化，帶給自己及家屬沈重的負擔。

對於精神分裂症活性期的症狀，專業人員和民眾大概都有個初步的認知。其典型症狀包括有幻覺、妄想、混亂且脫離現實的言語或行為等，這些常見的嚴重症狀，一般人相當容易判斷，往往能立刻將病患緊急送醫治療，但其中大約6、7成的患者，在發病前有數月至數年的前驅期。相較於活性期，前驅期的症狀在臨床上往往不容易與其他精神疾病或正常壓力情緒反應做區別。



在前驅期，患者初期的表現可能只是輕微失眠、莫名地感到焦慮或鑽牛角尖、多疑、敏感易怒、注意力無法集中等，若能在此一階段便及早介入，或許可以減輕或延緩精神分裂症的發作。

以下是精神分裂症常見的前驅期症狀：

1. 自我封閉，脫離社會
2. 日常功能明顯衰退
3. 忽視個人衛生
4. 不尋常的怪異言談、知覺和行為
5. 不適切或平板的表情
6. 情緒調節失控
7. 缺乏動機或失去興趣

有前驅症狀未必會精神分裂

目前的數據顯示，大約有2-3成的人在出現前驅症狀一段時間後，會產生明顯的精神病，然而並非所有經歷過前驅期症狀者，將來必定會出現精神分裂症。所以大家對此雖然需要提高警覺，並加以追蹤，但不用太過擔心焦慮而影響生活。

精神分裂症的可能病因

精神分裂症的病因至今不明，可能原因包括遺傳（基因）、神經傳導物質失衡，以及懷孕、分娩時的併發症與病毒感染、生活環境及壓力等。

精神有異狀應及早求助

提早發現及尋求專業人員的協助，是預防精神分裂症的最佳途徑。瞭解精神分裂症的前驅期症狀，有助於提高一般民眾對於精神疾病的認知，進而協助患者提早接受醫療，可以減輕或延緩未來各項功能的退化。

此外，適度的運動與休息、均衡營養、培養興趣、發展具彈性的心理調適能力和建構社會支持網絡等，都是預防發病之道。☺

