

## 你是完美主義？還是強迫症？

每個人或多或少都有一些自己的堅持，但是當你的堅持，與一般人不太一樣，而且你自己也清楚這種堅持是無意義的，但你卻無法控制，不停的想或做，如果不去想或做，就會感到不安，直到做好才能安心。嚴重時，每天至少要花 1 小時來制衡那些想法，有時甚至影響到生活或是工作。那麼，你可能就是強迫症患者了。

強迫症是有分程度的，也不是不可治療的疾病。嚴重度的分類是使用耶魯布朗強迫症量表 (Y-BOCS, Yale-Brown obsessive compulsive scale) 來做分類。量表分 10 個項目，每個項目 0 至 4 分，輕度患者為 8 至 15 分，中度為 16 至 23 分，重度為 24 至 31 分，極重度則是 32 至 40 分。強迫症的治療，可分為非藥物治療及藥物治療兩種；依照程度的不同，選擇的治療也不同。治療目的主要在降低過度思想的頻率、縮短強迫行為的時間和減少焦慮的程度；治療後，也許無法達到完全解決，但卻可以得到相當程度的緩解。若是使用藥物及非藥物治療無效患者，則可能需要進行神經手術治療。

非藥物治療與藥物治療可以擇一使用或是兩者併用。非藥物治療適用所有強迫症患者，這種治療稱做認知行為治療，主要在修正患者不理性的認知，結合行為治療，來達到治療效果。

藥物治療則傾向用於中至重度的強迫症患者，但若輕度強迫症患者有需求時也可以使用。一般會先使用選擇性血清素回收抑制劑 (SSRI, selective serotonin reuptake inhibitor) 來治療，可使用的藥品包括 fluvoxamine, fluoxetine, paroxetine 及 sertraline。藥品的選擇上，由於目前 paroxetine 尚未被 FDA 核准用於兒童或青少年，因此青少年或兒童須選用其他的 SSRI 治療；腎功能不佳的病患則建議選用 sertraline，因其藥品代謝等不受腎功能影響；肝功能不佳的患者，由於上述 4 種 SSRI 主要在肝臟代謝，因此建議由低劑量開始治療。SSRI 類藥品主要的副作用包括失眠、靜坐不能、噁心、腹瀉、性慾降低…等；持續服用 1 週以上或是由低劑量開始慢慢加藥，中樞神經及腸胃的副作用通常能得到緩解。SSRI 的治療常須數週才能看到療效，一般須在 4 至 5 週內增加藥量至目標劑量，並且持續服用最大劑量至少 8 至 12 週。完整的藥物治療通常須 1 至 2 年，若是 2 次以上的嚴重發作，則可能須長期服藥。治療無效，通常是指 Y-BOCS 的分數在治療後未降低 25% 以上，此時，可再換另一 SSRI 藥物治療；若在使用了 2 至 3 種 SSRI 藥物治療皆無效後，則建議使用 clomipramine 做治療。

Clomipramine 屬於三環抗憂鬱藥 (TCA, tricyclic antidepressant)，雖然用於治療強迫症的效果很好，可達 60-70%，但由於副作用較大，目前屬於後線治療。使用此藥時，須注意心血管、肝功能、口乾、便秘、嗜睡、體重增加…的副作用。

停用上述藥物，須注意不可驟然停藥，必須逐漸減量；一般約減低 25%，並觀察 2 個月，再視情況減低藥量。此外，如果在減藥前能密集的給予認知行為治療，可降低因減藥造成的復發。

其實有許多人被不同程度的強迫症困擾著，足球金童貝克漢也是其中一位，但他選擇了勇敢的承認，並接受治療。相信這能使許多未接受治療的強迫症患者，在看了之後，勇敢的走出來接受治療。