



## 概要

**选择性血清素再吸收抑制剂** (**Selective Serotonin Reuptake Inhibitors**, 英文缩写为 **SSRIs**) 属抗抑郁药类药, 加拿大有六种SSRIs, 它们包括:

- 西酞普兰 (Citalopram (Celexa®))
- 艾司西酞普兰 (Escitalopram (Ciprallex®))
- 氟西汀 (Fluoxetine (Prozac®))
- 氟伏沙明 (Fluvoxamine (Luvox®))
- 帕罗西汀 (Paroxetine (Paxil®))
- 舍曲林 (Sertraline (Zoloft®))

医生为您开的SSRIs药名是: \_\_\_\_\_

## SSRIs有哪些用途?

虽然这些药被称为“抗抑郁药”, 但它们除了用来治疗抑郁症 (depression) 外, 也可能用来治疗其他病症。像许多用来治疗儿童期失调症的药一样, 没有一种SSRIs在加拿大获得批准用于儿童和青少年。某些SSRIs在美国已得到批准, 可用于儿童和青少年, 例如: 氟西汀、舍曲林和氟伏沙明。当使用SSRIs可能会有的好处 (如: 减轻症状) 大于潜在的风险 (如: 副作用) 时, 许多医生就会在这类药中开出其中的一种, 来治疗以下病症:

- 焦虑症, 例如: 广泛性焦虑症 (generalized anxiety disorder)、强迫性精神症 (obsessive compulsive disorder, 英文缩写为OCD)、恐慌症 (panic disorder)、社交焦虑症 (social anxiety disorder) 和创伤后压力心理障碍症 (又译: 创伤后应激障碍症, post traumatic stress disorder)
- 抑郁症
- 躁狂抑郁症 (depression associated with bipolar disorder)
- 进食失调症 (eating disorder)
- 选择性缄默症 (selective mutism)
- 分离焦虑症 (separation anxiety disorder)
- 经前情绪显著改变 (significant premenstrual mood changes)

医生可能会出于其他原因用此药。如果您不清楚为什么开了这种药, 请向医生咨询。



## SSRIs是如何产生药效的?

我们知道, SSRIs可增加大脑内的一种化学物质, 即血清素。一般认为, 有抑郁或过于焦虑的人, 他们大脑内的一些化学物质 (如: 血清素和去甲肾上腺素) 不能正常运作。到目前为止, 我们仍然不能确实知道SSRIs究竟是如何改善抑郁和焦虑症的症状。

## SSRIs对儿童和青少年的疗效如何?

研究人员已在确诊患有焦虑症或抑郁症的儿童和青少年中研究了一些SSRIs的疗效。当SSRIs用来治疗焦虑症, 有证据充分表明, 在减轻焦虑症症状方面, SSRIs比安慰剂 (它看起来像药但却无药效) 更有效。特别在治疗OCD时, 有



证据充分表明，与安慰剂相比，SSRIs可大幅减轻该病症的症状。研究支持在患有抑郁症的儿童和青少年中使用某些SSRIs。然而，对儿童期抑郁症的一些研究发现，某些SSRIs在治疗抑郁症的症状并不比安慰剂更好。只要有可能，除了使用这种药外，再增加行为疗法（如：治疗抑郁症的人际关系疗法（*Interpersonal Therapy*，英文缩写为IPT）或认知行为疗法（*Cognitive Behaviour Therapy*，英文缩写为CBT）），这可能会有助于提高潜在的疗效。

大体上，那些有抑郁症的年青人，他们在服用SSRIs药2-3个月后，每10位接受治疗的人当中大约有5-6人，其抑郁症状的症状（如：抑郁的心情、睡不好、胃口改变、缺乏精力、注意力不集中和疲劳等）都有所改善。然而，那些有抑郁症的年青人，他们在服用安慰剂2-3个月后，每10位接受治疗的人当中大约有4-5人，其抑郁症状也有所缓解。

## 应该如何服用SSRIs?

SSRIs的用法通常是一天一次。SSRIs药有不同的剂型，例如：胶囊剂、片剂和液体剂（氟西汀），该药可随食物同服，也可空腹服用。不过如果随食物或牛奶一起服用，则胃部不适可能会较少。服用这种药应根据医嘱每天在同一时间服用。尽量将服药与每天要做的某件事联系起来，例如：吃早餐或刷牙，这样就不会忘记吃药了。

SSRIs可随各餐（这可有助于减少胃部不适）、牛奶、水、橙汁或苹果汁一起服用，但要避免与葡萄柚一起吃，因为这种水果可能会与一些SSRIs药发生相互作用。

刚开始，医生通常会开较低剂量的药，这个剂量会根据您对药物的反应慢慢地增加。随后您可以根据您对此药的耐受性（该药的疗效和您对药物副作用的反应）和用药减轻症状的情况，向医生咨询最佳的剂量。

## SSRIs何时开始产生药效?

您需要服药3-6周后，才会开始感觉有好转。不同的症状可能会在不同的时候开始出现好转。例如：在最初的2周可能可见睡眠、胃口和体力不适得到改善，有时候，您身边的人也可能比您先注意到这些改善，药物产生充分疗效需时4-8周（或更长点时间）。由于这种药产生药效需要时间，故在未征询医生意见之前，切勿增加、减少剂量，或停药。

如果您在6-8周内没觉得有好转，医生可能会建议您改用另一种药。在服用这种药的最初几个月，有较小的机会您的症状可能会加重，或者您可能会增加自残的念头，（请见副作用部分）。如果出现这种情况，请立即告诉医生。

## 服用SSRIs应服多长时间?



这要取决于您的症状，这些症状发作的频率，以及您得此症已有多长时间了。大多数人至少需要用药6个月，使症状有时间稳定下来，并让您恢复正常。在这段时间之后，您应向医生咨询继续治疗的好处和风险。

如果您的抑郁或焦虑症有几次严重发作，并且您对此药的耐受性良好，医生可能会让您继续服药，用药的时间多长不定，继续用药可大幅降低抑郁或焦虑症可能再发作的机会。

在未征询医生意见之前，切勿停药（即使您觉得好多了）。如果您突然停药，您的症状有可能会再度发作，或者产生不良的反应。

一旦开始服药，您和医生将需要监控这种药的疗效和不希望有的副作用。医生会在随后的3个月内，检查您的病情，并讨论症状的变化，确定这种药的药效恰当，避免可能出现的副作用。这时，您可以向医生咨询您可能要用多长时间的药。

## 服用SSRIs会上瘾吗？

不会，SSRIs不会使人上瘾。您不会“想吃”这种药，不会像有些人那样，对尼古丁或街头毒品上瘾。如果您和医生决定您最好停用SSRIs，医生会解释如何安全地减少剂量，让您的身体慢慢适应停止服用此药，您就不会出现像“流感”一样的不适症状，例如：畏寒、恶心、呕吐、头晕、手足有刺痛感、肌肉疼痛、发烧和触电感等。

## SSRIs有哪些副作用？如果出现副作用，我该怎么办？

正如大多数的药物一样，服用SSRIs可能会产生副作用。大多数的副作用都是轻微的、暂时的，在产生有益的药效前，可能会出现副作用。对于一些个别的人，他们有可能会有副作用，而且觉得反应很大，持续的时间很长。如果您觉得您出现了这种情况，请立即找医生咨询。以下是一些常见的副作用和服用此药有可能出现的严重反应。括号内是减轻这些副作用建议的方法。

### 常见副作用

副作用可能较常见于开始服药或增加剂量之后。如果有任何这些副作用让您感到不适，请向医生、护士或药剂师咨询。

- 食欲减退（尝试少吃多餐）
- 腹泻（该症状通常在第一周内消失）
- 难以入眠（尝试每天早一点服药）
- 嗜睡（疲劳）（在睡前服药，通常过一段时间该症状会减轻）
- 感到精力充沛（烦躁不安）（不喝能量饮料、可乐和咖啡，避免摄入咖啡因）
- 部分时间出现坐立不安
- 头痛（尝试服用止痛药，如：醋氨酚（acetaminophen (plain Tylenol®)））
- 胃痛或恶心（尝试服药时进食或喝一杯牛奶）
- 过度出汗（强力止汗药可有助于减轻症状，向医生或药剂师咨询）
- 做异常逼真的梦
- 青少年或成人：性生活和性趣发生变化（向医生咨询）

### 不常见的副作用（少于5%的病人会出现这些情况）

- 便秘（多运动、多喝流质食物，多吃蔬菜、水果和富含纤维的食物）
- 头晕（尝试从坐姿或平躺的体位慢慢地起来）
- 口干（尝试咀嚼无糖口香糖、酸味糖、碎冰块或冰棒）
- 手或足有刺痛感（向医生咨询）
- 运动性抽动或肌肉痉挛（向医生咨询）
- 肌肉僵硬（向医生咨询）
- 缺乏动力（有冷漠感）（向医生咨询）
- 生长率下降（观察生长情况）

如果您有任何这些不常见、可能严重的副作用，请**立即**与医生联系。

- 情绪变得异常兴奋、易怒或快乐
- 癫痫（也叫昏厥或惊厥）
- 皮疹、皮肤瘙痒或荨麻疹
- 心神不定或内心不安等不适感
- 异常瘀青或出血
- 异常感觉或体验（如：幻觉）
- 自残、敌意或自杀念头



## 在服用SSRIs时，医生和我应知道哪些预防措施？

如果您有以下情况，请告诉医生或药剂师。

- 正在服用任何其他新的药（包括处方药或非处方药），这是因为有些其他药会与SSRIs相互作用；
- 嗜睡、头晕或反应缓慢。SSRIs可能会使一些个别的人有这些暂时性的副作用，如果您有这种感觉，务必避免操作重型机械或开车。SSRIs可能会增加酒精的作用，产生更大的镇静作用或头晕的感觉；
- 糖尿病、心脏病、甲状腺病、肾病、肝病或癫痫症等病史；
- 任何过敏症或曾有药物反应；
- 任何情绪改变或自残念头；
- 在服用SSRIs期间，如果出现任何新的医疗问题；
- 月经到期不来、怀孕、打算怀孕或正在哺乳喂养。

## 在服用SSRIs时，我应该遵照哪些特别的指示？



- 与医生和化验所安排好的所有预约都要如约前往；
- 切勿让任何人服用您的药；
- 较好的做法是，在开始服用SSRIs之后的1-2周内，您要看一次医生或打电话与医生联系，在这之后，要定期观察药效、您对药的耐受性等情况，并且向医生咨询其他任何有关的问题。

## 如果忘记吃药了，我该怎么办？

假如您应每天在睡前服一次药，却忘了吃药，您要放弃服用已错过的那一剂药，第二天接着按时服药。**切勿**在下次服药时加倍药量。如果您每天服药一次以上，您就要尽快服用已错过的那一剂药。但是，如果这时已接近下一次该服药的时间（如：在4小时之内），则不要服用已错过的那一剂药，也不要下次服药时加倍药量；相反，您应要继续按期服用正常的剂量。



## 贮存SSRIs有哪些条件？

- 将药存放在原装药瓶内，置于室温下，防潮并防热（如：不要放在浴室或厨房内）；
- 将药放在儿童不能接触和看见的地方。

为了帮助家人了解您的治疗选择，您可能想与他们一起共享这些信息。由于每一个人的需要各不相同，故您要遵照医生、护士和（或）药剂师的嘱咐，如果您对这种药有任何疑问，请向他们咨询，这一点很重要。

儿童和青少年精神健康各部门的医务专业人员编制本资料（英文版），并经Kelty精神健康资源中心（Kelty Mental Health Resource Centre）的工作人员审阅。