



## 概要

**選擇性血清素再吸收抑製劑** (**Selective Serotonin Reuptake Inhibitors**, 英文縮寫為**SSRIs**) 屬抗抑鬱症類藥，加拿大有六種SSRIs，它們包括：

- 西酞普蘭 (Citalopram (Celexa®))
- 艾司西酞普蘭 (Escitalopram (Cipralex®))
- 氟西汀 (Fluoxetine (Prozac®))
- 氟伏沙明 (Fluvoxamine (Luvox®))
- 帕羅西汀 (Paroxetine (Paxil®))
- 舍曲林 (Sertraline (Zoloft®))

醫生為您開的SSRIs藥名是： \_\_\_\_\_

## SSRIs有哪些用途？

雖然這些藥被稱為“抗抑鬱症藥”，但它們除了用來治療抑鬱症 (depression) 外，也可能用來治療其他病症。像許多用來治療兒童期失調症的藥一樣，沒有一種SSRIs在加拿大獲得批准用於兒童和青少年。某些SSRIs在美國已得到批准，可用於兒童和青少年，例如：氟西汀、舍曲林和氟伏沙明。當使用SSRIs可能會有的好處（如：減輕症狀）大於潛在的風險（如：副作用）時，許多醫生就會在這類藥中開出其中的一種，來治療以下病症：

- 焦慮症，例如：廣泛性焦慮症 (generalized anxiety disorder)、強迫性精神症 (obsessive compulsive disorder, 英文縮寫為OCD)、恐慌症 (panic disorder)、社交焦慮症 (social anxiety disorder) 和創傷後壓力心理障礙症 (又譯：創傷後應激障礙症, post traumatic stress disorder)
- 抑鬱症
- 躁狂抑鬱症 (depression associated with bipolar disorder)
- 進食失調症 (eating disorder)
- 選擇性緘默症 (selective mutism)
- 分離焦慮症 (separation anxiety disorder)
- 經前情緒顯著改變 (significant premenstrual mood changes)

醫生可能會出於其他原因用此藥。如果您不清楚為什麼開了這種藥，請向醫生諮詢。



## SSRIs是如何產生藥效的？

我們知道，SSRIs可增加大腦內的一種化學物質，即血清素。一般認為，有抑鬱或過於焦慮的人，他們大腦內的一些化學物質（如：血清素和去甲腎上腺素）不能正常運作。到目前為止，我們仍然不能確實知道SSRIs究竟是如何改善抑鬱和焦慮症的症狀。

## SSRIs對兒童和青少年的療效如何？



研究人員已在確診患有焦慮症或抑鬱症的兒童和青少年中研究了一些SSRIs的療效。當SSRIs用來治療焦慮症，有證據充分表明，在減輕焦慮症症狀方面，SSRIs比安慰劑（它看起來像藥但卻無藥效）更有效。特別在治療OCD時，有證據充分表明，與安慰劑相比，SSRIs可大幅減輕該病症的症狀。研究支持在患有抑鬱症的兒童和青少年中使用某些SSRIs。然而，對兒童期抑鬱症的一些研究發現，某些SSRIs在治療抑鬱症的症狀並不比安慰劑更好。只要有可能，除了使用這種藥外，再增加行為療法（如：治療抑鬱症的人際關係療法〈*Interpersonal Therapy*，英文縮寫為IPT）或認知行為療法〈*Cognitive Behaviour Therapy*，英文縮寫為CBT〉），這可能會有助於提高潛在的療效。

大體上，那些有抑鬱症的年青人，他們在服用SSRIs藥2-3個月後，每10位接受治療的人當中大約有5-6人，其抑鬱症的症狀（如：抑鬱的心情、睡不好、胃口改變、缺乏精力、注意力不集中和疲勞等）都有所改善。然而，那些有抑鬱症的年青人，他們在服用安慰劑2-3個月後，每10位接受治療的人當中大約有4-5人，其抑鬱症狀也有所緩解。

## 應該如何服用SSRIs？

SSRIs的用法通常是一天一次。SSRIs藥有不同的劑型，例如：膠囊劑、片劑和液體劑（氟西汀），該藥可隨食物同服，也可空腹服用。不過如果隨食物或牛奶一起服用，則胃部不適可能會較少。服用這種藥應根據醫囑每天在同一時間服用。盡量將服藥與每天要做的某件事聯繫起來，例如：吃早餐或刷牙，這樣就不會忘記吃藥了。

SSRIs可隨各餐（這可有助於減少胃部不適）、牛奶、水、橙汁或蘋果汁一起服用，但要避免與葡萄柚一起吃，因為這種水果可能會與一些SSRIs藥發生相互作用。

剛開始，醫生通常會開較低劑量的藥，這個劑量會根據您對藥物的反應慢慢地增加。隨後您可以根據您對此藥的耐受性（該藥的療效和您對藥物副作用的反應）和用藥減輕症狀的情況，向醫生諮詢最佳的劑量。

## SSRIs何時開始產生藥效？

您需要服藥3-6週後，才會開始感覺有好轉。不同的症狀可能會在不同的時候開始出現好轉。例如：在最初的2周可能可見睡眠、胃口和體力不適得到改善，有時候，您身邊的人也可能比您先注意到這些改善，藥物產生充分療效需時4-8週（或更長點時間）。由於這種藥產生藥效需要時間，故在未徵詢醫生意見之前，切勿增加、減少劑量，或停藥。

如果您在6-8週內沒覺得有好轉，醫生可能會建議您改用另一種藥。在服用這種藥的最初幾個月，有較小的機會您的症狀可能會加重，或者您可能會增加自殘的念頭，（請見副作用部分）。如果出現這種情況，請立即告訴醫生。



## 服用SSRIs應服多長時間？

這要取決於您的症狀，這些症狀發作的頻率，以及您得此症已有多長時間了。大多數人至少需要用藥6個月，使症狀有時間穩定下來，並讓您恢復正常。在這段時間之後，您應向醫生諮詢繼續治療的好處和風險。

如果您的抑鬱或焦慮症有幾次嚴重發作，並且您對此藥的耐受性良好，醫生可能會讓您繼續服藥，用藥的時間多長不定，繼續用藥可大幅降低抑鬱或焦慮症可能再發作的機會。

在未徵詢醫生意見之前，切勿停藥（即使您覺得好多了）。如果您突然停藥，您的症狀有可能會再度發作，或者產生不良的反應。

一旦開始服藥，您和醫生將需要監控這種藥的療效和不希望有的副作用。醫生會在隨後的3個月內，檢查您的病情，並討論症狀的變化，確定這種藥的藥效恰當，避免可能出現的副作用。這時，您可以向醫生諮詢您可能要用多長時間的藥。

## 服用SSRIs會上癮嗎？

不會，SSRIs不會使人上癮。您不會“想吃”這種藥，不會像有些人那樣，對尼古丁或街頭毒品上癮。如果您和醫生決定您最好停用SSRIs，醫生會解釋如何安全地減少劑量，讓您的身體慢慢適應停止服用此藥，您就不會出現像“流感”一樣的不適症狀，例如：畏寒、噁心、嘔吐、頭暈、手足有刺痛感、肌肉疼痛、發燒和觸電感等。

## SSRIs有哪些副作用？如果出現副作用，我該怎麼辦？

正如大多數的藥物一樣，服用SSRIs可能會產生副作用。大多數的副作用都是輕微的、暫時的，在產生有益的藥效前，可能會出現副作用。對於一些個別的人，他們有可能會有副作用，而且覺得反應很大，持續的時間很長。如果您覺得您出現了這種情況，請立即找醫生諮詢。以下是一些常見的副作用和服用此藥有可能出現的嚴重反應。括號內是減輕這些副作用建議的方法。

### 常見副作用

副作用可能較常見於開始服藥或增加劑量之後。如果有任何這些副作用讓您感到不適，請向醫生、護士或藥劑師諮詢。

- 食慾減退（嘗試少吃多餐）
- 腹瀉（該症狀通常在第一周內消失）
- 難以入眠（嘗試每天早一點服藥）
- 嗜睡（疲勞）（在睡前服藥，通常過一段時間該症狀會減輕）
- 感到精力充沛（煩躁不安）（不喝能量飲料、可樂和咖啡，避免攝入咖啡因）
- 部分時間出現坐立不安
- 頭痛（嘗試服用止痛藥，如：醋氨酚（*acetaminophen (plain Tylenol®)*））
- 胃痛或噁心（嘗試服藥時進食或喝一杯牛奶）
- 過度出汗（強力止汗藥可有助於減輕症狀，向醫生或藥劑師諮詢）
- 做異常逼真的夢
- 青少年或成人：性生活和性趣發生變化（向醫生諮詢）

### 不常見的副作用（少於5%的病人會出現這些情況）

- 便秘（多運動、多喝流質食物，多吃蔬菜、水果和富含纖維的食物）
- 頭暈（嘗試從坐姿或平躺的體位慢慢地起來）
- 口乾（嘗試咀嚼無糖口香糖、酸味糖、碎冰塊或冰棒）
- 手或足有刺痛感（向醫生諮詢）
- 運動性抽動或肌肉痙攣（向醫生諮詢）
- 肌肉僵硬（向醫生諮詢）
- 缺乏動力（有冷漠感）（向醫生諮詢）
- 生長率下降（觀察生長情況）

如果您有任何這些不常見、可能嚴重的副作用，請立即與醫生聯繫。

- 情緒變得異常興奮、易怒或快樂
- 癲癇（也叫昏厥或驚厥）
- 皮疹、皮膚瘙癢或蕁麻疹
- 心神不定或內心不安等不適感
- 異常瘀青或出血
- 異常感覺或體驗（如：幻覺）
- 自殘、敵意或自殺念頭



## 在服用SSRIs時，醫生和我應知道哪些預防措施？

如果您有以下情況，請告訴醫生或藥劑師。

- 正在服用任何其他新的藥（包括處方藥或非處方藥），這是因為有些其他藥會與SSRIs相互作用；
- 嗜睡、頭暈或反應緩慢。SSRIs可能會使一些個別的人有這些暫時性的副作用，如果您有這種感覺，務必要避免操作重型機械或開車。SSRIs可能會增加酒精的作用，產生更大的鎮靜作用或頭暈的感覺；
- 糖尿病、心臟病、甲狀腺病、腎病、肝病或癲癇症等病史；
- 任何過敏症或曾有藥物反應；
- 任何情緒改變或自殘念頭；
- 在服用SSRIs期間，如果出現任何新的醫療問題；
- 月經到期不來、懷孕、打算懷孕或正在哺乳喂養。

## 在服用SSRIs時，我應該遵照哪些特別的指示？



- 與醫生和化驗所安排好的所有預約都要如約前往；
- 切勿讓任何人服用您的藥；
- 較好的做法是，在開始服用SSRIs之後的1-2週內，您要看一次醫生或打電話與醫生聯繫，在這之後，要定期觀察藥效、您對藥的耐受性等情況，並且向醫生諮詢其他任何有關的問題。

## 如果忘記吃藥了，我該怎麼辦？

假如您應每天在睡前服一次藥，卻忘了吃藥，您要放棄服用已錯過的那一劑藥，第二天接著按時服藥。切勿在下次服藥時加倍藥量。如果您每天服藥一次以上，您就要盡快服用已錯過的那一劑藥。但是，如果這時已接近下次該服藥的時間（如：在4小時之內），則不要服用已錯過的那一劑藥，也不要下次服藥時加倍藥量；相反，您應繼續按期服用正常的劑量。



## 貯存SSRIs有哪些條件？

- 將藥存放在原裝藥瓶內，置於室溫下，防潮並防熱（如：不要放在浴室或廚房內）；
- 將藥放在兒童不能接觸和看見的地方。

為了幫助家人了解您的治療選擇，您可能想與他們一起共享這些信息。由於每一個人的需要各不相同，故您要遵照醫生、護士和（或）藥劑師的囑咐，如果您對這種藥有任何疑問，請向他們諮詢，這一點很重要。

兒童和青少年精神健康各部門的醫務專業人員編制本資料（英文版），並經Kelty精神健康資源中心（Kelty Mental Health Resource Centre）的工作人員審閱。