

## 失憶諒解 備忘錄

精神科專科診所之中，病人如果希望在預約期之前早一點覆診，可以嘗試排隊使用當日的「不依期覆診」。

「不依期覆診」是一個特別的安排。病人需要在門診每日剛開門的時候到達診所登記，然後一直等候，直至醫生為當日最後一個預約病人診症之後，才可見醫生一面。而所見的醫生，也未必是自己的主診醫生。

由於這個安排為病人造成不少麻煩，一般病人不是十萬火急，也不會出此下策，使用「不依期覆診」服務。

「噢。早來了一個星期，是什麼原因？」

「也沒什麼原因。只是……只是有些藥物遺失了。」

「原來如此。那是多少天之前發生的事情？」

「這是……這是昨天的事了吧？醫生，我只是想要回我的藥。拜託拜託。」

濫藥治療診所也有提供不依期診症的服務。只是病人覆診的原因，跟其他精神科病人有些少分別。

比如說，有濫藥問題的病人，時間觀念比一般的病人差。他們時

常忘記覆診，未能及時取得藥物，結果需要不依期覆診。也有些病人因為忘記覆診，而被終止綜援金或者傷殘津貼，需要提早覆診，讓醫生簽妥文件。

「我記得大概一個月前也見過你。」

「是的，上一次也是不依期覆診。」

「一個月前，你也是跟我說不小心把藥物遺失了，你記得這件事嗎？」

「好像……好像是。」

「那為什麼如此不小心？生活的其他方面也是如此嗎？有沒有察覺記憶力衰退的跡象？」

「也……也沒有這麼誇張。不要說這麼多了，醫生，我待會兒有約，快點給我配藥吧。」

濫藥病人不依期覆診的另一個原因，就是他們喜歡藉遺失藥物這一個藉口，要醫生處方更多的藥物。當中很多時候包括安眠藥和鎮靜劑這些容易被濫用的藥物。

醫生當然不能夠助長他們的行為，但同時也不能夠隔岸觀火，完全不把他們的訴求當成一回事，因為我們根本不可以排除藥物遺失的這一個可能性。醫生陷入了兩難的局面。

「好吧。藥物可以配給你，但是……」

「但是什麼？」病人緊張地問。

「只給你數天的藥物。下星期你要回來覆診，再跟你的主診醫生

談談。」

「只得幾天的藥物……」

「還有……」

「還有什麼？」

「如果下次遺失藥物，我們也不能夠再給你補充。這是診所的規定，我們也愛莫能助。」

面對這一類病人，其中一個有效的方法就是將覆診期的相隔日子縮短。有些醫生也會特別要求藥房每次只給病人一個星期的處方，在這情況下，病人需要每個星期來到藥房配藥。這樣會給病人製造麻煩，但也會減少病人濫用處方藥物的情況。

偶爾一兩次失憶，醫生當然會明白。但事件重複發生，難免會令人起疑心，醫生也不可能諒解。

## 我是菜市場 的老闆

對於精神科醫生來說，社康護士是一個很好的合作夥伴。

在門診之中，我們只能給予每個病人五至十分鐘時間，這遠遠不夠作出精確診斷。社康護士卻可以定期家訪，致電慰問病人及其家屬，監察病人情緒，然後再報告醫生。他們實在是好幫手。

「醫生，為這個病人應診之前，有點事情想報告。」社康護士走進診症室。

「是怎麼的一回事？」

「這個病人，」指指手裏的紀錄，「他最近拒絕我們的探訪。」

「那麼，他的心理狀態有沒有問題？」

「這跟平時差不多，只是一直有些殘餘的思覺失調症狀，經常害怕別人下降頭。」

「原來如此。那叫他進來談一談吧。」

小鳥醫生與這個病人相識已久，他早前因為濫用冰毒和咳藥水，產生思覺失調症狀，及後演變為精神分裂。他需要定期覆診吃藥，但是一直對治療有點兒抗拒。

易舉？這其實有一段故事。

話說這位病人濫用 flunitrazepam 超過二十年，開始時只為舒緩壓力，但及後產生依賴，服食分量越來越多，每天服用至少十粒，難以戒除。

他一直從一位私家醫生那裡取得這種藥物，但因為新型肺炎緣故，藥物供應緊缺，私家醫生無法為他處方此藥，只好以另一種鎮靜劑代替。

有首歌叫作《唯獨你是不可取替》，這歌還適用於這隻藥物。私家醫生給他的另一種鎮靜劑不是太過管用，病人也出現不同的撤出反應，如冒汗、手震、焦慮，最嚴重的還是失眠。但不舒服還是要堅持，因為藥真的沒有貨，結果病人開始逐漸克服毒癮，他也成功經轉介來到政府的濫藥治療診所。

「那你的抗抑鬱藥呢？上次增加了一點劑量，現在還好嗎？」

「現在還可以，沒有什麼不舒服。」

「那麼焦慮的感覺呢？還有沒有心跳、手震、冒汗？」

「好多了。」

病人當初服用 flunitrazepam，是為了放鬆心情。但歸根究柢，是因為他性格緊張造成的焦慮。抗抑鬱藥可以治療焦慮症，對這位病人來說，既治標又治本。

有人說，要成功戒除毒癮，最重要是病人內心究竟情不情願。這個故事告訴我們，除了人和，天時地利也相當重要。新型肺炎奪去了很多生命，但對於這位病人來說，卻是重獲新生的好機會。

## 多少安眠藥 才算多？

安眠藥容易令人產生依賴，這一點人人都清楚。但安眠藥濫用問題可以何等嚴重，真實情況卻未必人人想像得到。

「你好。是因為安眠藥的問題來看醫生嗎？」

「是的。普通科門診給我轉介過來。」

「好的。濫用安眠藥的情況，是從什麼時候開始？」

「這個……這個是在數年前開始，開始時也不是這麼嚴重。」

「是為了睡眠，還是其他原因開始服用安眠藥？」

「那時候工作有一點壓力，睡眠質素下降。走到街上的藥房，是老闆給我推薦這一隻藥的。」病人向醫生展示了藥包，成分果然是鼎鼎大名的「白瓜子」（佐匹克隆，zopiclone）。

這個病人從普通科門診轉介到濫藥治療診所，初來報到，醫生一般会花更長時間去處理新症，瞭解病人的病史。

他們在什麼時候開始濫藥？因為什麼原因？有沒有試過停藥？停藥的反應如何？濫用藥物有否影響生活質素和身體健康？在什麼情況下濫藥問題會變得更嚴重？這些都是醫生想知道的關鍵資料。



「原來如此。剛才你說過，濫藥問題在開始的時候不怎麼嚴重。那麼，那時候每天大概吃多少粒安眠藥？」

「大概兩至三粒。」

「原來如此。換句話說，問題在往後變得嚴重，對吧？」

「是的。從這一年開始，安眠藥多吃了很多。」

服用安眠藥，開始時多數是為了睡覺。但是安眠藥容易產生依賴，長期服用下，患者需要更大劑量的安眠藥才可以得到相同的藥效。隨時間逐漸加大分量，最終造成濫用及依賴的問題。

可是，除此之外，還有很多其他的因素使濫用安眠藥的問題惡化。

「一年前我丈夫開始失業。」病人繼續說道，「我每天在家，就是在聽他嘮嘮叨叨。」

「是相處上出了點問題吧？」

「我是一個很需要時間和空間的人，他卻總是糾結於瑣碎的事情，整天絮絮叨叨，每天對着他實在感到煩厭。」

「原來如此。這樣的話，情緒和睡眠質素一定會受到影響，對吧？」

「這個當然。每次我感到困擾的時候，便會服食安眠藥讓自己得到放鬆。原來安眠藥不止安眠作用，還可以消除焦慮。」

病人說得對，安眠藥的確有鎮靜情緒的作用。事實上，在藥理學上來看，安眠藥跟鎮靜劑的機理非常相似，所以安眠藥有鎮靜劑的作

用，可以用來舒緩焦慮。而鎮靜劑也有安眠藥的功效，可以協助睡眠。

「那麼，每次感到緊張焦慮的時候，你會吃多少粒安眠藥？」

「我會預先把安眠藥從錫紙包裝拆下，再放到玻璃瓶子裏。心情不佳的時候，便會隨手從玻璃樽拿一把安眠藥，直接放進口中。」

「那可是超過二十粒的分量啊。」

「吃着吃着，我也不知道自己濫用安眠藥的情況是如此嚴重。就是這樣，才要到精神科看醫生啊。」

農曆新年時，每天吃一百粒瓜子也會令人擔心體重暴升，但是濫用安眠藥的嚴重患者，每天隨時服用超過一百粒「白瓜子」也面不改容。

濫用安眠藥不一定是為了睡眠，情況比較嚴重的病人，可能會有其他心理或者精神上的問題，需要另行作處理及治療。如上述個案，難不成要處理掉患者的老公才能解決問題？當然不！重點在處理掉她的焦慮情緒。

## 苗條淑女的毒藥

記得我父親從前抽煙抽得很兇狠。有一天不知怎地，他下定決心戒絕煙癮。戒煙之後他發福不少，對此他對煙草曾作出一個比較偏激的評論。

他說他無法理解為何青春少女有吸煙習慣，因為他認為吸煙是比較男性化的活動。但是戒煙後大為發福的他推測，少女吸煙都是為了控制體重。

小鳥醫生的爸爸時常胡言亂語，有時候歪理連篇。但是這一次，他的話卻有點道理。

「你好，請坐。」

「你好啊，醫生。」

「最近怎麼樣？」

「最近還是老樣子，情緒保持穩定。」

「原來如此。那麼有沒有找到工作？」

「還沒有找到啊。也不是沒有找到，之前根本沒有去找。」

「為什麼？」

這個女病人有濫用冰毒的習慣。濫用冰毒令身體產生思覺失調的症狀，需要在濫藥治療診所覆診。

這一年內病人情況一直穩定，沒有復發也沒有再碰冰毒。病人已經洗心革面，只是尋找工作方面好像仍需努力。她不是力有不逮，而是沒有勇氣。

「我……我很醜陋。」

「為什麼這樣說？」

「最近這一兩年我胖了很多。」

「不是吧。」小鳥醫生說出一句善意的謊言。

「真的胖了很多啊，差點認不出自己了。」

「看上來是胖了一點，但對比上次覆診，臉龐好像沒有那麼浮腫。」這一句是真心話。

「就是這個緣故，一直也不敢外出見人，那當然不敢求職面試了。」

小鳥醫生認識這個病人良久。從前她的確是非常苗條，但自從決定停止吸毒，加上抗思覺失調藥物影響，體重一直上升。

大概一年前，她決定重新服用冰毒，結果又再出現思覺失調症狀，需要入院治療。她吸毒不是因為毒癮，不是因為朋輩影響，卻與體重有關。

事實上，有些案例報告，濫用冰毒會導致體重下降。一旦停止服用，體重卻會反彈。

「就是這樣嘛，停了之後，便一直增重。我要放棄了，醫生。」

「但濫用冰毒不只消耗卡路里，還會消耗身體其他營養。人會衰老得特別急、特別快，即使多麼纖瘦，也只會像骷髏骨一樣，毫不優美。」

「那我應該怎麼辦啊？醫生。」

「身體會慢慢適應並作出調節。你也可以嘗試節食，配合多做運動，一定可以回復從前的健美身形。」

「愛靚唔愛命」是人的天性。面對愛美的病人，這一點一定要銘記於心。

## 令人窒息的 外表

有人說過，如果方法錯誤，使用一百次同樣的方法也只會失敗。

「你好，最近怎麼樣？」

「很不好。」

「為什麼？上次給你的血清素，服用後感到不適嗎？」

「不是。只是睡眠質素還是很惡劣。」

「那你還有沒有自行購買安眠藥？」

「沒有了，我現在想靠自己。況且他們的貨源現在不是太過穩定。」

這位病人一直因為濫用安眠藥而來覆診。她的意志堅定，已經停止服用安眠藥數個星期，也捱過了最難受的撤出反應，睡眠應該漸入佳境。

但在上一次的覆診中，她的情況仍然不甚樂觀。醫生以為她的失眠情況是因為還有一點焦慮，於是處方血清素，希望減低焦慮症狀的同時，可以幫助病人入睡。

「你的睡眠狀態現在怎麼樣？是難以入睡，還是經常半夜驚醒？」



## 海洛英 外賣速遞

新型病毒爆發，早前政府打算全面禁止堂食，這理論上可以減低傳染風險。但是實際上，不是每一個人也可以承受當中的不方便。

留守家中也一樣。

「進來吧，請坐。」

病人沒精打采，精神萎靡地坐進診症室。

「最近怎麼樣？心情好像不太好？」

「對啊。最近心情真的很差，沒有動力，睡眠質素又差。」

「看來真的不太好。不知是什麼原因？」

這位病人一直有濫用海洛英的習慣。近年來經過診治，情況慢慢好轉，每天到美沙酮診所服用美沙酮，慢慢地取代一直濫用的海洛英。

他的精神狀態一直非常穩定。雖然失業，但得到政府援助，生活沒有什麼問題，人生也沒有什麼壓力。真的不知何緣何故，他現在的情緒如此糟糕。

「就是這個新型病毒，讓我終日困在家裏。」

「為什麼不出外走走？」

「就是我的太太和女兒整天在罵我，要我避免出外，害怕我會感染病毒，然後傳染他們。」

「避免外出是好的，尤其在這緊急關頭。」

「但我每天也要到美沙酮診所啊。一來一回也要兩三小時，回到家中太太問長問短，這真是……」

一般市民當然需要避免外出，以免感染新型病毒。有些僱主作特別安排，容許僱員在家工作，這也是情理之內。但像某些職業，例如醫護界別，根本不可能在家工作。因為病人需要覆診和吃藥，醫生不能在家診症，護士不能在家照料病人。

這位病人不像一般的病人，可以每幾個月覆診一次，因為美沙酮診所只能給他一天分量的美沙酮，病人必須每天覆診，才能抵抗毒癮。

「太太不讓你出門，那你怎麼辦？」

「就是渾身不舒服。最嚴重的是腰背痛，痛得我什麼事都做不了。」

「這樣真的有點難搞啊。」

「所以就只有靠外賣，他們有海洛英送貨服務。」

「什麼送貨服務？」

「就是把海洛英直接送到你家。」

「原來如此。那麼最近一定吸食多了，對吧？」

「當然。沒有美沙酮，就只有吸食海洛英才能抵抗這股毒癮。」

不論海洛英或者美沙酮，一旦突然停服，都會有嚴重的撤出反應。患者可能會流鼻水，可能會腸胃不適，也可能像這一位病人一樣，全身疼痛不堪。

科技進步帶來了新經濟，新型病毒成為了催化劑。市民減少到實體店購物，改為在網上血拼。餐飲業也是一樣，晚市全都改為外賣。想不到，毒品市場也迎合世界的急劇變化，開拓外賣市場。

在這個氛圍下，醫療系統有沒有改善空間？美沙酮診所可不可以發展外賣服務？聽起來十分荒唐，但這是無數濫藥病人正在面對的問題。

## 一雙手拋 三個球

心臟問題影響精神，精神問題影響心臟。乍看是中醫理論，其實不然。

「你好。最近怎麼樣？」

「也沒什麼特別，多數留在家中玩玩手機。」一個壯健的男人回答道。

「有沒有出街走走，呼吸新鮮空氣？」

「當然有。」

「我看見電腦上的紀錄，你在半年後將會接受手術，對嗎？」

「是的。那是一個通波仔手術，希望成功吧。到時可能可以少吃一點藥。」

眼前這個看似健壯的男人，其實多次差點踏進鬼門關。他在精神科覆診，除了他有濫用咳水的習慣，也因為此習慣併發的思覺失調；他同時又在心臟科覆診，原因卻比較複雜。

大概兩三年前，病人突然在街上暈倒，送往醫院後發現心臟停頓，需要立刻進行搶救。幸好搶救成功，醒來之後卻發現心臟部分肌肉變薄和結痂，需要定期吃藥和安裝心臟起搏器。





附錄

## 常見濫用 藥物種類



常用名稱	K仔、香水
中文名稱	氯胺酮
英文名稱	ketamine
外觀	白色粉末狀
吸食方法	從鼻孔吸入
藥物機理	<ul style="list-style-type: none"><li>• N-甲基-D-天冬氨酸 (NMDA) 受體拮抗劑</li><li>• 多巴胺受體激動劑</li><li>• 血清素受體激動劑</li></ul>
吸食後反應	放鬆、幻聽、幻象、時空錯亂、脫離現實、靈魂離體
急性中毒風險	心臟衰竭
長期吸食風險	<ul style="list-style-type: none"><li>• 成癮</li><li>• 撤出反應 (緊張、全身顫抖、失眠、出汗、腸胃不適、抑鬱等)</li><li>• 抑鬱</li><li>• 認知能力受損</li><li>• 膀胱炎</li><li>• 膽管病變</li></ul>



常用名稱	搖頭丸、fing 頭丸、E 仔、糖
中文名稱	3,4-亞甲二氧甲基苯丙胺
英文名稱	3,4-methylenedioxymethamphetamine (MDMA)
外觀	圓形藥丸，印有圖案或字母（也有晶體狀或粉狀）
吸食方法	吞服
藥物機理	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 血清素再攝取抑制劑</li> <li>• 多巴胺再攝取抑制劑</li> <li>• 去甲腎上腺素再攝取抑制劑</li> <li>• 5-HT<sub>2A</sub> 受體激動劑</li> </ul>
吸食後反應	快慰、興奮、歡愉、同理心增加、比平時更外向、比平時更感性
急性中毒風險	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 惡性高熱</li> <li>• 血清素綜合症</li> </ul>
長期吸食風險	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 成癮</li> <li>• 撤出反應（疲倦、食慾不振、情緒低落）</li> <li>• 抑鬱</li> </ul>



常用名稱	冰
中文名稱	安非他明（α-甲基苯乙胺）
英文名稱	amphetamine (alpha-methylphenethylamine)
外觀	透明晶體
吸食方法	吸入其加熱後蒸發而成的煙霧
藥物機理	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 多巴胺釋放劑</li> <li>• 多巴胺再攝取抑制劑</li> <li>• 血清素釋放劑</li> <li>• 去甲腎上腺素釋放劑</li> </ul>
吸食後反應	興奮、精力充沛、精神集中、自信、食慾減低、快慰、認知能力加強、性慾增加
急性中毒風險	思覺失調
長期吸食風險	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 成癮</li> <li>• 撤出反應（不安、情緒低落、焦慮、疲倦、失眠等）</li> <li>• 精神分裂</li> <li>• 認知能力受損</li> <li>• 皮膚病</li> </ul>