

二

十九歲的Karen，半年前的一個周末遇上車禍，她

乘坐的私家車因擠塞而慢車，但尾隨的貨車沒有察覺路面狀況改變而及時收慢，結果撞上她乘坐的私家車，同時因為推撞力過猛，她乘坐的私家車被推前，撞到前面客貨車，夾在中間的她被嚇到花容失色，久久未能穩定心神。

「當時我都不知發生何事，明明陽光普照望着車窗外藍天白雲，聽着古典音樂，但突然兩聲巨響，腦海一片空白，時間像停頓下來……當我定下神來，發現自己乘坐的私家車已變成『三文治』，安全气囊都彈出，車頭擋風玻璃都變成『蜘蛛網』，感覺前面一兩呎已經是被撞的前車，後面幾呎是貨車……」Karen憶述當天的意外情景。



發生嚴重的交通事故後，司機、乘客甚至現場目擊者都有機會出現創傷後遺症。



創傷後遺症源於七十年代越戰，當年很多軍人在經歷戰事後都出現精神疾病徵。

三輛車損毀嚴重，Karen當時被困車廂，由消防員拆開車門救出，送院檢查。幸好沒有骨折，只是扯傷了肌肉。她回家後猶有餘悸，把自己關在房間內，整天沒有步出房門。

休息兩天後，Karen周一照常上班，然而當要乘坐公司車輛到偏遠地區工作時，她突然感到心跳加速，腦海浮現日前撞車的驚嚇場面，手心不禁冒汗。最後，她編了一個藉口，沒有隨公司車出發，選擇自行乘公共交通工具前往。

Karen之後每次乘搭鐵路時，遠處傳來小童叫聲，她感覺像大災難一樣四處有人逃跑及呼叫……在路上見到貨車和客貨車，她都有莫名的恐懼。

甚至她經常發噩夢而驚醒，有時記得夢境，有時不記得夢境。而

大約有三次，她夢見撞車場面。每次噩夢後，她整天都無法集中精神工作。

如是者經歷了近三個月，家人感到她的異常，同事亦感覺到她的不安，建議她見家庭醫生。家庭醫生了解她的情況後，轉介她見精神科醫生，最後確診創傷後遺症。

源自越戰美軍

創傷後遺症這個名詞經常會聽到，但為何會患上這個病症？

養和醫院精神科專科醫生潘佩璆說，創傷後遺症的正式醫學名稱是「創傷後壓力症候群」(Post-traumatic stress disorder，簡稱PTSD)。

「創傷後遺症於上世紀七十年代出現，當時美國軍人參與越戰，傷亡嚴重，事後發現很多軍人除了

創傷後遺症患者會受當日創傷事件困擾，例如腦海不斷回想該事件，並出現一系列情緒病徵。

人一生中有許多難以忘懷的經歷，快樂事當然令人溫暖，但如果是傷及心靈的記憶不斷浮現，令人沮喪、恐懼，以致影響生活，便需要正視，因為這些經歷很可能會引發創傷後遺症……

撰文：陳旭英 設計：張均賢

莫忽視



創傷後遺症

在戰場上經歷身體創傷外，亦有心靈創傷，出現一些長期的精神病症徵。由於需要正式診斷的疾病名稱，病人才可以接受治療服務，所以當時就提出『創傷後壓力症候群』這個名稱。

事實上這個病症，早在越戰之前已經出現，例如在第一次世界大戰，已經發現有很多軍人在戰場上經歷可怕的戰爭後，產生長期的精神病症徵。昔日有其他名稱，其中一個是『炮彈驚嚇』（shell shock）。」潘醫生說。

目擊者同受影響

其後醫學界發現，不一定在戰場上才有創傷後遺症，例如一個人遇到重大的打擊或事故，令他受到驚嚇，都會產生類似病徵。

創傷後遺症的先決條件是，這個人經歷一件大事件，而這事件會對他造成重大創傷、打擊、傷害或威脅，舉例遇上嚴重的交通意外，上述Karel個案便是一例。

另外一些例子是暴力事件的受

害人，例如經歷搶劫、被襲擊或被人用武器所傷。這些創傷未必是本人親身遇到，現場目擊者、透過閱報或從電視新聞中見到槍擊事件、恐怖襲擊事件等，好像一個城市發生大型恐怖襲擊，即使不在現場親身經歷，部分人都會產生創傷後遺症。

一些重大天災人禍事件包括火災、地震、海嘯後，也發現很多生存者患有創傷後遺症。另外經歷一些嚴重疾病，在治療過程中，或當時的環境也有機會令當事人受到很大創傷。

舉例二〇〇三年的沙士疫症，香港有超過一千七百多人受感染，當中二百九十九人死亡。部分倖存者經歷呼吸困難，入住深切治療部，使用



◀二〇〇八年汶川大地震後，精神科醫生提供心理輔導予親歷地震災難的傳媒工作者及志願人員，減低他們出現創傷後遺症機會。

▶潘佩璆醫生說，創傷後遺症一般在創傷事件發生後三個月內出現。



入侵式呼吸儀器輔助……這些經歷都有機會引致創傷後遺症。

精神緊張 容易受驚

「經歷事件後，如果短期內出現一些精神病症徵，並持續一個月以上，便屬創傷後遺症。部分患者會即時出現病徵，亦有部分病人的病徵會滯後出現，但一般會在發生創傷事件後三個月內出現病徵。」潘醫生說。

有些人遇到創傷事件，但情緒反應只維持短時間，例如一至兩個星期，病徵便消失，這類稱為「急性短暫的壓力反應」（acute stress disorder），如果徵狀持續少於一

個月，也不算是創傷後遺症。

創傷後遺症病人會出現不同的病徵，第一，患者會經常在腦海重現當日創傷的情景，像錄影機不斷回帶一樣。

第二，患者會出現一系列情緒病徵，例如緊張、精神繃緊、容易受到驚嚇，例如些微聲音都會令患者受驚。

患者情緒會較為煩躁或暴躁，但亦有機會是情緒低落、抑鬱等，有些甚至無法抵受低落情緒而產生自殺念頭，甚至嘗試自殺。

「創傷後遺症患者有機會同時有抑鬱症。抑鬱症的病徵包括情緒低落、失眠、便秘、食慾不振、對生活失去興趣、自責內疚，嚴重的甚至有自殺傾向等等。」潘醫生說。

創傷困擾數十年

患者的行為亦會受影響，會希望避開令他們想起創傷經歷的事物，例如引發創傷的事件發生於某

地區，病人會盡量避開不去該地區；又或

▲抗抑鬱藥又稱「開心藥」，幫助病人克服抑鬱情緒。



者會避免接觸讓他想起創傷情景的事物，例如會把有關連的物件丟棄；亦有些人會將創傷的情感隔離，當提起該事件時，像是說着其他人經歷的事，與自己無關。

當創傷後遺症出現後，患者有沒有機會自己走出困局？潘醫生說，約三分之一病人在病發後一年康復，但亦有約三分之一病人在十年後仍未復元。不過，大部分（約六成）病人經過治療後，都



◀二〇一二年南丫海難部分倖存者，事後患上創傷後遺症。

▶一九九三年元旦發生的蘭桂坊人踩人事件，部分人士事後出現創傷後遺症。



能夠治癒。

創傷後遺症的病情因人而異，有些患者經歷數十年無法走出困局，這些病人較難被診斷是否創傷後遺症。

一位精神病人如果遇上創傷經歷，經過數十年仍然困擾他，縱使未必完全是創傷後遺症，但亦有創傷後遺症的成分。

當確診創傷後遺症，可以如何治療？潘醫生說，醫生一般都會因應病情需要而處方適當藥物，例如血清素、抗抑鬱藥、改善睡眠的藥物等。精神科醫生同時會為患者進行心理治療，有需要時也會轉介至臨牀醫療心理學家。

七年治療 逐步改善

「心理治療有不同方法，最多實證確認為有效的是認知行為治療（cognitive behavioral therapy），包括幫助病人面對創傷情景。首先會教導病人進行一些運動令自己放鬆，之後鼓勵他面對讓他受創傷的情景，可以透過想像中去接觸，或嘗試回到當日發生創傷事件的環境。」潘醫生說。

像Karen的情況，潘醫生處方

了抗抑鬱藥，並鼓勵她重新面對乘坐私家車。Karen首次再進入私家車的車廂時仍然驚恐，但當嘗試乘坐第二次、第三次後，驚恐感覺漸漸減少。數個月後Karen已經走出創傷，回復正常生活。

及後她希望懷孕，向潘醫生查詢藥物會否影響懷孕。潘醫生解釋過去並沒有專門針對藥物影響懷孕的研究報告，而且當時評估她的情況良好，認為可以停藥，病人之後成功懷孕，組織幸福家庭。

潘醫生說在治療過程中，或多或少需要患者重新接觸創傷情景，主要希望透過治療令患者能夠控制自己的情緒，不會逃避那些創傷回憶，也能選擇性地憶起這些事，減少創傷事件對患者的影響。另一種治療方法是「眼動減敏和重組」，即是利用眼球活動，幫助腦袋處理回閃創傷事件的治療。

潘醫生曾治療一名女病人，她長期情緒低落，經常發噩夢，亦有明顯抑鬱徵狀。在多次會面後，她才透露曾經被性侵犯，後來兒子在交通意外中喪命。「這病



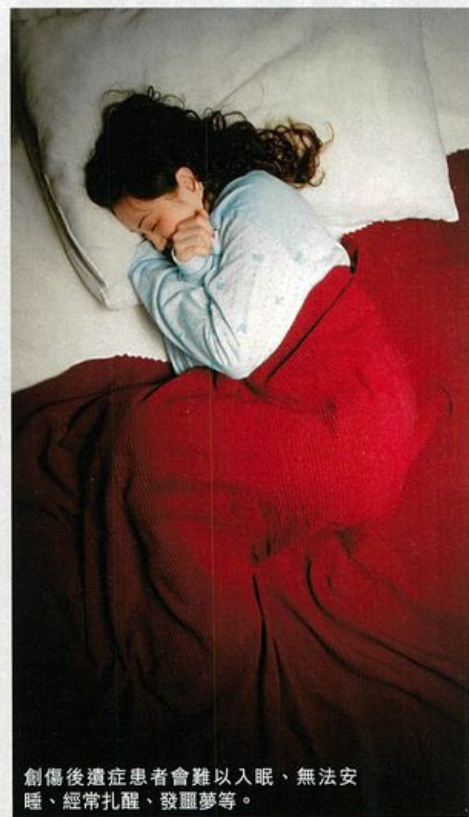
▲朋友及家人的關心，是治療創傷後遺症的一顆良藥。

她。受到如此對待，讓她情緒非常低落，有次媳婦爭執後企圖自殺被送入醫院，當時醫生判斷是因衝突場面引發的「急性短暫的壓力反應」。

人不是單純的抑鬱症，早年的經歷令她憎恨自己，曾經想自殺結束自己生命，及後兒子的意外讓她受到雙重打擊。每逢兒子的死忌或大時大節，一想起有關兒子的事情，她的情緒都非常低落，屬創傷後遺症的病徵。經過前後近七年的心理治療配合藥物治療，雖然未能完成走出創傷，但目前她的情況已逐漸有改善，需要繼續治療及跟進。」

被媳婦虐待的婆婆

另一名七十歲的張婆婆是仍然跟進中的個案。潘醫生說婆婆與丈夫、兒子及媳婦同住，數年前其丈夫去世後，媳婦經常虐待她。受到如此對



創傷後遺症患者會難以入眠、無法安睡、經常扎醒、發噩夢等。

創傷後遺症高危患者

外國數字顯示，大約百分之六人口，一生中有機會患上創傷後遺症。潘醫生說，香港沒有槍械問題，亦鮮有天災，加上臨牀所見，相信本港創傷後遺症患者的比例應該比外國低。

創傷後遺症有遺傳因素，女性患者較多，另外如患者本身有精神或情緒病，例如有抑鬱症、焦慮症，有較大風險患有創傷後遺症。

▲容易受驚、精神緊張，是創傷後遺症的其中一個病徵。



婆婆出院後搬離舊居所，不再接觸媳婦，但數個月後她的情緒仍然十分低落，腦海中經常浮現被媳婦虐待的情景，以致無法入睡，亦失去胃口，情緒低落，經常哭泣，一想到媳婦就會全身抖震。由於病徵持續一個月以上，所以被判斷為創傷後遺症。

「病人並不孤單，其他兒女十分關心她，也有朋友經常與她傾談、外出遊玩。然而，在遠離創傷源頭、有親友的支持及關心下，她仍是無法放下恐懼，經常受此事困擾，證明她仍然生活在創傷陰影下，是創傷後遺症的典型例子。」潘醫生說。

潘醫生之後調整婆婆的抗抑鬱藥物分量，再轉介她見臨牀醫療心理學家進行心理治療，希望雙管齊下，加上朋友及兒女的扶持及鼓勵，相信經過一段時間後，病情會有所改善。☺