

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

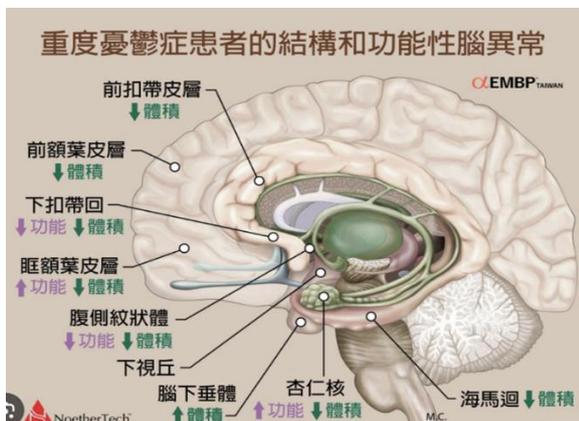
文章題目：憂鬱症成現代文明病，它如何影響著我們的生活

摘要：我的心生病了！淺談憂鬱症的成因及如何改善

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

憂鬱症是一種同時涉及身體與心理的疾病，根據國健署憂鬱症調查顯示，台灣約 8.9% 民眾有憂鬱症狀，即約 200 萬人左右，其中重度憂鬱高達 5.2% 約 125 萬人。憂鬱症的成因涉及許多面向，並非只有單一的因素造成。常見的因素有基因遺傳、生活環境、社會競爭等，這些因素會導致情緒低落、失去興趣或快樂感、注意力不集中、覺得生活壓力無法負荷、睡眠品質下降等一系列症狀。

憂鬱症與腦神經系統中的神經傳導物質有密切關聯。這些神經傳導物質包括多巴胺、血清素和正腎上腺素等，對於執行生理調節，如動作、情緒和記憶等，扮演著關鍵的角色。根據結構性神經影像學研究，即使在臨床緩解期間，反復發作的憂鬱症患者的海馬迴也可能相對較小。反復發作被認為是導致海馬迴體積逐漸減少的原因，這反過來又可以解釋一些患者的記憶問題，以及該疾病的其他幾種症狀。患者還可能出現其他大腦皮層下腦區(包括杏仁核和腹側紋狀體)以及皮層區域(包括前扣帶皮層、眶額葉皮層和前額葉皮層)的體積異常。



如附圖顯示。前扣帶皮層，尤其是下扣帶回，可能會出現體積減少。在前額葉皮層的其他亞區以及眶額葉皮層中也觀察到了這種情況。已觀察到體積減少的皮層下區域包括杏仁核、海馬迴和腹側文狀體。

圖一：憂鬱症結構和功能異常

(圖片來源：EMBP Taiwan)

知道自己感冒，身體生病要去看醫生，那麼心理生病自然也是如此。改善憂鬱症，最重要的就是先意識到自己罹患憂鬱症，並踏出第一步，尋找外界協助。以下是憂鬱症三種的治療方式

(一) 藥物治療：

當抗憂鬱劑效果尚未達到治療量之前，患者仍然會失眠、焦慮，此時可以合併使用安眠藥或抗焦慮劑，若達到治療量之際，則不需要服用安眠藥或抗焦慮劑，而緊緊單一使用抗憂鬱劑即可。通常使用抗憂鬱劑的治療一般在 2 至 3 週內就會見效，6 至 8 週左右憂鬱症狀就會改善。

(二) 電療(ECT)：

是一種非常有用的治療方式，所提供減輕抗憂鬱的症狀比藥物治療還有效。在短暫的麻醉治療給予肌肉緩和劑，將電極片放在頭部最精確的地方以導入電流，腦內被短暫(30 秒)的刺激，人體是無自覺的。

(三) 心理治療：

可分為支持性和心理性治療。支持性心理治療，是給予患者鼓勵、肯定、說明、傾聽、同理與再保證。認知心理治療，則在於教導患者辨識並改變不合理的錯誤認知，發展新的思考模式。

除此上述治療方針，平時也可以從運動、飲食、生活習慣改善。適度的運動能分泌血清素、多巴胺、腦內啡等，有助於改善憂鬱症，可以遵循 333 運動法，也就是每週運動 3 次，每次 30 分鐘，並達到每分鐘心跳 130 下，快走、慢跑、瑜珈等中度有氧運動都是很好的選擇。

飲食上則可多加攝取天然食品，像是牛奶、香蕉、深海魚或深海魚油。牛奶和香蕉含色胺酸，可轉換成血清素，深海魚或深海魚油含不飽和脂肪酸 Omega-3，當中的 DHA、EPA 對於改善憂鬱症具有顯著的正面影響。另外，主要以生鮮蔬果、堅果、橄欖油、白肉、魚肉為主的地中海飲食，也對改善憂鬱症相當有幫助。



保持良好生活習慣、規律作息，隨時注意自己內心真實的感受，有好的心理健康，生活就能過得多采多姿，幸福感也會提升。

圖二：改善憂鬱症的方法

(圖片來源：今健康)

參考資料

https://ck.ccgh.com.tw/doctor_listDetail166.htm

潮健康。 <https://blog.coolhealth.com.tw/2023/07/06/suicide-depression-treatment>

電磁腦脈衝中心。 <https://embp.com.tw/news-detail.php?id=65>

奇美醫院。 https://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/53000/nurse_epaper/nurse9703/menu02/03.htm

今健康。 <https://gooddoctorweb.com/post/665>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖