

### 天氣與情緒(三)

照光治療對身體可產生一系列的生理反應，包括改變褪黑激素的分泌，減少季節性情緒病患者疲倦的徵狀，亦會改變體溫和皮質醇的分泌。過往研究亦顯示，接受照光治療後，腦部個別區域的血流量會增加，例如左右兩邊的額葉、右邊的枕葉、左邊腦部基底核和左右兩邊的丘腦。

以往研究顯示，照光治療對小童和成人一樣有效，亦有研究顯示，早晚接受兩次照光治療比接受單一次照光治療為佳。

雖然外國已有二十多年的照光治療研究經驗，但由於研究方法各有不同，而且照光治療的光亮度未有統一標準，因此，個別研究難以互相比較，而且研究亦發現較難定義何謂最低劑量的照光治療，因此尚未証實照光治療一定比抗抑鬱藥或行為認知治療優勝，2009年英國的抑鬱症治療指引，建議季節性情緒病的病人可與一般抑鬱症的病患者一樣，先接受抗抑鬱藥或行為認知治療，但病患者亦可選擇接受照光治療。英國指引亦建議季節性情緒病患者保持健康生活、注意飲食、做適量的運動和盡可能爭取有日照的時間接觸天然的陽光。

外國研究人員亦曾檢驗其他季節性情緒病的治療包括：(一)高密度負離子治療，研究人員相信高密度負離子治療有助改善抑鬱的情緒，但其背後的運作原理還未清楚；(二)維他命 B12 或維他命 D；(三) 個別草藥治療；(四) 褪黑激素，其實褪黑激素在冬季抑鬱症扮演的角色仍然未清楚，但過往研究亦顯示低份量的褪黑激素的有助改善冬季抑鬱症的病徵。但由於以上另類治療的研究數據不足以証明它們確實對治療季節性情緒病有效，所以這些另類治療不被英國、美國和加拿大抑鬱症治療指引建議優先使用。

**香港精神科醫學院董富賢醫生**

E-mail: [drfytung@gmail.com](mailto:drfytung@gmail.com)

原文刊載於星島日報 4/10/2011