

## 天氣與情緒(二)

人類的生理和行爲都受內在的生理時鐘影響，而生理時鐘亦會受環境因素影響，例如日夜時間的長短，外國研究人員過往嘗試找出季節性情緒病的原因，並相信因為秋季時遲來的黎明和日照時間較短，打亂了體內的生理時鐘和作息時間，所以才引致季節性情緒病，而且研究人員發現照光治療可減少季節性情緒病的徵狀，但近年研究不能確實證明日照時間的長短與季節性情緒病有確實的因果關係。其他環境因素例如（一）地理因素，即地區與南北兩極的距離（二）平均氣溫（三）紫外線強度，都不能被證明與季節性情緒病有明顯因果關係。

過往研究顯示與季節性情緒病有關的高危因素包括：（一）女性（二）失業（三）性格，例如：過分緊張、情緒容易波動（四）負面想法（五）遺傳因素（六）荷爾蒙系統失調，例如：皮質醇（七）腦神經傳導物質失調，例如：血清素、去甲腎上腺素。總結來說，季節性情緒病的高危因素與一般抑鬱症情緒病的高危因素分別不大。

現時醫學界對照光治療的原理還未十分清楚，但外國研究人員推斷，（一）照光治療可調整錯亂了的生理時鐘（二）照光治療可影響腦內的血清素份量。

接受照光治療病患者每日坐在裝有日光燈管的燈廂前大約 45 分鐘，治療時間因人而異，可由一星期至六星期不等，通常照光治療維持直至抑鬱徵狀完全消退。若病患者有非典型抑鬱徵狀(例如：渴睡、胃口增加、較喜愛進食碳水化合物的食物和體重增加)、下午出現明顯疲倦的感覺或夏季時抑鬱徵狀完全消失，對照光治療反應便會較佳。

照光治療的副作用包括：視力模糊、頭痛、情緒激動、嘔心、流汗、感到疲倦等，大部分的副作用通常較為輕微，而且會隨着時間慢慢減少。

**香港精神科醫學院董富賢精醫生**

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

原文刊載於星島日報 27/9/2011