



# 營養精神醫學與雙相情緒障礙症

雙相情緒障礙症(Bipolar Disorder, BD, 又稱躁鬱症)是一種複雜且常令人困擾的精神疾病,以情緒與精力的極端波動為特徵。患者在發病期間會處在情緒兩極的病態交替,反覆經歷情緒亢奮的躁期與低落的鬱期;躁期症狀包括情緒高昂、思維跳躍、語速加快、活動力顯著提升,並伴隨睡眠需求減少,患者可能產生衝動與冒險等過度行為,甚至暴力傾向。鬱期則以情緒低落為主,症狀包括憂鬱、疲憊、失眠、食慾減退、動作與思考遲緩,甚至記憶力減退,並伴隨負面想法,患者可能對未來感到無助、自覺毫無價值,嚴重時可能出現輕生念頭。

躁鬱症的病因尚不明確,但近年研究揭示了其成因涉及基因、表觀遺傳及社會環境等多方面因素。研究人員推測,氧化壓力、粒線體功能失調、發炎反應與免疫系統異常之間的相互作用,可能是導致此疾病的關鍵。過高的氧化壓力會損傷細胞、DNA與粒線體,並可能造成免疫與神經認知功能障礙,包括影響情緒的神經傳導物質變化。躁鬱症患者體內往往有較高的發炎指數,顯示全身及神經系統存在著發炎現象。此外,部分研究發現躁鬱症患者的腸道菌相存在失衡現象,這也是進一步導致發炎、氧化壓力與免疫失調的因素。



## 營養策略

觀察性研究顯示,躁鬱症患者的營養狀況常有以下幾個特徵:血液中Omega-3脂肪酸(EPA與DHA)濃度偏低,當這些脂肪酸不足時,腦細胞膜的結構會產生變化,進而影響到神經元以及神經傳導物質的功能。Omega-6脂肪酸與Omega-3脂肪酸的比例偏高,與較高的發炎指標相關。缺乏多種必需微量營養素,包括鐵、鋅、鎂、硒、葉酸、維生素B12和維生素D。體內抗氧化維生素A、C和E偏低,與較高的氧化壓力相關。

### 補充Omega-3多元不飽和脂肪酸

研究顯示,增加Omega-3脂肪酸攝取有助於減少發炎,並可能減輕躁鬱症的部分症狀。一項為期12週、共82位躁鬱症患者參與的隨機對照試驗顯示,若將每日飲食中的Omega-3脂肪酸(EPA與DHA)提高至1,500毫克,並同時減少Omega-6攝取,相較於每日僅攝取約150毫克Omega-3脂肪酸的對照組,患者的情緒與精力波動明顯減少。值得注意的是,其他營養介入研究也發現,即使不是透過飲食調整,而是直接以補充劑形式攝取Omega-3,同樣能改善患者的部分症狀。

### 抗氧化支持

酵素Q10 (CoQ10) 在人體中可自然合成,但其含量會隨著年齡增長、憂鬱症及某些疾病而逐漸下降。它在躁鬱症的發病機轉中涉及多項受損機制,包括粒線體功能、發炎反應與氧化壓力。輔酵素Q10具有神經保護作用,可提升腦源性神經營養因子(BDNF),並保護海馬迴細胞免受損傷。一項針對69位躁鬱症患者的小型隨機對照試驗顯示,每日補充200毫克CoQ10持續8週,與安慰劑相比,可顯著改善發炎指標及抑鬱症狀。

### 鎂

對於鎂缺乏的躁鬱症患者,補充鎂有助於緩解躁期症狀,如易怒、焦慮與失眠等。鎂能放鬆神經,還能調節向大腦傳遞壓力與痛苦訊號的神經傳導物質。

### 鋅

鋅缺乏可能引發抑鬱的狀況,而增加鋅的攝取可改善情緒與認知功能。研究指出,補充鋅對神經系統疾病或神經退化性病患者,以及情緒障礙患者有益。此外,鋅與低劑量抗憂鬱藥併用,不僅能提升療效,還可減少某些抑鬱症治療的副作用。

我們相信,持續的研究將有助於更深入地理解躁鬱症這種複雜的疾病,並找出對患者最有效的營養介入策略。由於發炎反應是躁鬱症患者亟需改善的重要問題,而富含抗氧化物的食物在降低氧化壓力方面具有潛力,未來結合營養基因體學的研究,極有可能推動營養治療的進展,並為躁鬱症及其他精神疾病患者提供更完善的支持。