

新型抗憂鬱症西藥的副作用

血清素風暴症

心跳過速、脖子四肢僵硬、頭脹欲裂…

上週已論述過色氨酸缺乏易致憂鬱症。色氨酸在體內會轉換成 5-HTP(血清素(Serotonin))。血清素是一種作用在突觸間隙的大腦神經傳遞物質，與情緒調節有關，它能让大腦變得很安祥、愉悅和放鬆。腦中的血清素不論是因不足或功能低下，均會產生「心理」問題，包括悲觀、懊悔、自責、罪惡感、沒有情緒、沒有感覺、退縮、莫名恐慌、記憶衰退、不能專心、失眠、心悸，經前症候群、偏頭痛、全身莫名的疼痛等，即所謂的「憂鬱症」。

目前西醫臨床主要用來治療憂鬱症的抗憂鬱劑，幾乎都是針對血清素作用的，即提高血清素在神經突觸的濃度，且越新的劑型，效果越明顯。換言之，越先進的抗憂鬱症西藥用量越多，發生「血清素風暴症」的機率也越大，這便是其

類型的抗憂鬱劑、神經安定劑、鋰鹽、安非他命、止痛藥等，使血清素一下子被灌爆，出現心跳過速、脖子四肢僵硬、頭快被脹爆等的不適感覺，往往易被誤診為「恐慌症」。

日常飲食中，許多食物均含有色氨酸，如牛奶、優酪乳、乳酪、五穀雜糧、蛋、肉類、海藻、香蕉，醃漬過的食物、燻鮭魚、味精、高純釀造的醬油等，它會在體內轉變為血清素，但要在食物中吃到「過量」，導致血清素急劇上升，需要相當大的食量，一般只要飲食均衡，不太可能出現這種問題。(96.12/21: 摘自 96.11/26 中國時報·E6)

但若過服新型抗憂鬱劑，甚至二週內曾服新型抗憂鬱劑，又吃多如上食物時，這種在醫師口中「最新也最好」的藥，可能即是引爆「血清素風暴症」的原凶，不可不慎之！