



# 剖析慢性發炎與憂鬱症的關係

## 4招抗發炎新生活

文／臺南市立安南醫院 副院長  
中醫大附醫精神醫學部 一般精神科 主任  
身心介面研究中心主持人 蘇冠賓

示意圖非當事人

### 人類演化傾向發炎體質 過去的生存優勢變成現今文明社會病因

人類的免疫系統在生物演化中扮演了重要角色，有助於我們在漫長的歷史中生存下來。在演化的過程中，我們的身體逐漸形成了對抗細菌和傷害的反應機制，以及能夠應對壓力和危險的大腦功能。

想像一對智人雙胞胎，他們在數萬年前誕生於荒野。哥哥成長於危機四伏的叢林，身體逐漸演化出強大的免疫系統以及對危險的敏感反應，有助於他在逆境中生存下來。相比之下，弟弟成長於現代社會，安全而清潔的環境讓他的免疫系統沒有經歷過足夠的挑戰，導致他的身體常年處於發炎狀態，容易患上與發炎相關的疾病。此外，弟弟面對的壓力也與哥哥完全不同。現代社會的競爭

和壓力使得他的大腦無法放鬆，導致焦慮和憂鬱等負面情緒的出現。

人類的免疫和大腦演化，在數萬年前所具有的生存優勢，到了現代社會卻產生嚴重的副作用，而造成文明人常見的疾病。「發炎理論」是憂鬱症相當重要的一個致病假說，憂鬱症和慢性低階發炎的關係，也經由愈來愈多的基礎和臨床研究的結果所支持，現在憂鬱症不僅被認為是大腦的疾病，更被認為是全身性的疾病，甚至是全身性的發炎疾病，這解答了「憂鬱症多數以身體病狀來表現」的事實，更解釋了「憂鬱症和代謝性疾病、心血管疾病、大腦退化及血管病變、癌症、肥胖、慢性疼痛、自體免疫疾病高度共病性」的現象。

## 破除憂鬱症治療迷思，為解憂找出新曙光

根據世界衛生組織的報告指出，憂鬱症、癌症與愛滋病是本世紀戕害人類健康造成人類失能的三大疾病。

憂鬱症比糖尿病或高血壓來得更「流行」，但卻常常被忽略，也很少被早期發現。憂鬱症造成患者自尊的喪失、酒精及藥物濫用、身體健康的惡化及人際關係與生活品質的破壞影響甚鉅。根據統計，約有三分之二的憂鬱症患者曾經企圖自殺，而十分之一的憂鬱症患者不幸死於自殺。

儘管憂鬱症有如此高的盛行率和死亡率，而且對患者及家屬造成巨大的身心傷害，令人意外的是，接受適當治療的患者竟然少於十分之一。憂鬱症很少被合適地治療的原因很多，包括「精神疾病受到汙名化的嚴重影響」，使得缺乏正確觀念的民眾，誤以為到精神科就醫就變成所謂「嚴重不正常」的人。其次，憂鬱症是複雜的疾病，當前世界的趨勢已經朝向憂鬱症的整合性治療，然而台灣目前在健保制度的限制下，大多集中在藥物治療，所以常常無法提供令病患覺得滿意的治療成果。

## 深海魚油的抗發炎成分，可以對抗炎症相關的憂鬱症

當代醫學對於一般的憂鬱症已經有許多相當有效的整合治療策略，其中包括藥物治療、認知行為治療、團體心理治療、個別心理治療、傳統醫藥和針灸療法，以及經由頭顱的磁波刺激術等。其中，以營養療法中的

n-3不飽和脂肪酸為例，深海魚油內富含的EPA (eicosapentaenoic acid) 和DHA (docosahexaenoic acid) 是近來許多疾病治療中，令人注目的焦點。

深海魚油是否對於穩定憂鬱症有幫助呢？由筆者所帶領的研究團隊，多年來發表「實證深海魚油抗憂鬱療效」的數個研究成果，並與國際學者合作制定「Omega-3多元不飽和脂肪酸於憂鬱症治療之臨床指引」。研究團隊也發現，針對易發生憂鬱情況的產前產後婦女，由於擔憂藥物對於胎兒的影響，補充Omega-3多元不飽和脂肪酸是具有足夠實證的替代療法。

先前研究已經指出，重鬱症患者相比於一般人有較高程度的發炎反應，而EPA這種重要的Omega-3脂肪酸，已經在臨床研究中證明具有抗發炎以及抗憂鬱效果，我們發表於《Biological Psychiatry (2014)》的研究利用雙盲對照的臨床實驗設計，支持了omega-3 PUFAs在預防干擾素誘發憂鬱症的效果，也佐證抗發炎的成分在對抗炎症相關憂鬱症的概念。

筆者美國友人David Mischoulon發表在《Mol Psychiatry》的研究，則更進一步驗證了這個假說。該研究把憂鬱症病人依發炎程度來做分型，發現EPA對憂鬱症的功效，只有在發炎程度高的病患才能顯示出來。然而，考量身心疾病的複雜性或多種共病情況，不論是想要透過營養補充品或是其他生活方式的調整來改善身心症狀，都應該先與醫師進行討論與諮詢。

## 解憂新生活運動，從抗發炎開始做起！

既然已知發炎與憂鬱的關係，如何在日常生活中做到降低體內的發炎情況，進而預防或改善憂鬱症狀呢？以下是筆者對於「抗發炎生活」的建議：

### 1 地中海飲食

多吃蔬菜、水果、全穀物、橄欖油和富含omega-3脂肪酸的食物，例如深海魚類、堅果，少吃加工食品、油炸食品和甜食。

### 2 規律運動

選擇適合自己體能的運動，持續規律進行。

### 3 充足睡眠

確保擁有充足的睡眠及良好的睡眠品質。

### 4 管理壓力

透過冥想、瑜伽、正念等方式緩解壓力。

## 結語

數萬年前老祖宗演化留下的生存禮物，也是現代人的新型挑戰，物質生活的進步，常常沒有同步帶來心靈的滿足。面對成因複雜的大腦身心疾病，藥物及非藥物的整合性治療已是世界趨勢，而在日常生活中若能開始一點一滴做出改變，學習養成健康的生活方式，全面預防慢性發炎，才能達到真正的身心健康狀態。🧘

