

# 用深海魚油 為孕婦解憂

■ 楊正平

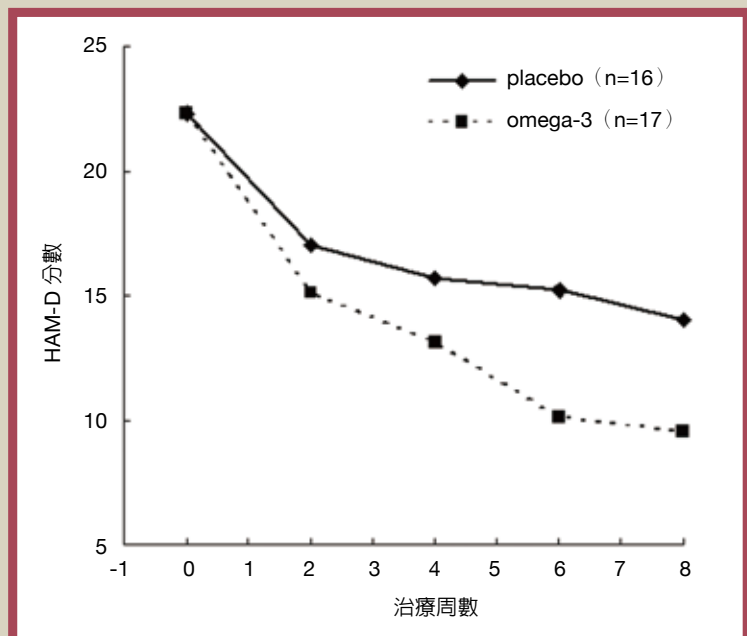
憂鬱症是一種有各種不同症狀的異質性疾病，根據美國精神醫學會的精神疾病診斷與統計手冊第4版的診斷標準，若經醫師評估有長達兩周以上的憂鬱情緒、失去興趣與快樂感、睡眠障礙、食欲改變、注意力或記憶力減低、活力減低或疲累、精神遲滯或激動、罪惡感或無用感意念、自殺意念等超過5種以上的症狀，便可診斷為憂鬱症。許多種病因會造成憂鬱症症狀，像內分泌失調、神經傳導功能失常、生活壓力大等，精神醫學界也針對不同病因提出了許多治療對策。

例如，用「深海魚油」治療孕婦憂鬱症便是新發展出來的憂鬱症療法，而提出這一創新療法的先驅之一，便是中國醫藥大學附設醫院精神科蘇冠賓主任。他認為富含「n-3多元不飽和脂

肪酸」(n-3 polyunsaturated fatty acids, n-3 PUFAs)也就是Omega-3多元不飽和脂肪酸的「深海魚油」，可以改善懷孕婦女n-3 PUFAs流失的問題，進而治療憂鬱症。蘇

主任利用嚴謹的「雙盲臨床試驗」證實這個理論，領先國際成為第一個成功以「深海魚油治療懷孕憂鬱症」的研究團隊。

這種療法的學理基礎



服用高劑量魚油(omega-3)或安慰劑(placebo)的兩組憂鬱症孕婦，在憂鬱嚴重度量表(HAM-D)評估下的病情變化。在治療開始時(Week 0)，兩組的HAM-D分數沒有差異(約為23分)，治療後兩組都有改善，但以魚油組的改善較顯著，兩組在第6及8周後有統計上的差異。

在於憂鬱症病因和體內的n-3 PUFAs缺乏有關。同時觀察到懷孕婦女身體有n-3 PUFAs濃度低下的現象，因為胎兒需要母體提供n-3 PUFAs幫助腦部神經發育；產後婦女體內的n-3 PUFAs也維持在低濃度狀態，而大量的n-3 PUFAs會轉移到母乳中，成為新生兒重要的營養成分。這些現象都讓蘇冠賓主任不禁猜想，也許可用n-3 PUFAs治療懷孕婦女的憂鬱症。

根據蘇主任的研究發現，給予憂鬱症孕婦魚油或安慰劑兩個月後，所有孕婦的憂鬱指數都有下降現象，但服用高濃度深海魚油的孕婦有更顯著的改善。這表示排除掉「安慰劑效應」影響後，可證明深海魚油對於憂鬱症懷孕婦女有顯著的療效。值得一提的是，使用魚油的副作用和安慰劑沒有顯著的差異，更支持了魚油的使用是一項有效而安全的療法。

魚油能有如此治療效果，蘇主任指出是因為n-3 PUFAs的主要成分是二十二碳六烯酸（docosahexaenoic acid, DHA）與二十碳五烯酸（eicosapentaenoic acid, EPA）的關係。

它們分別是含有22個碳、20個碳的「多元不飽和脂肪酸」，其中DHA從第3個碳開始有6個雙鍵結構，EPA從第3個碳開始有5個雙鍵結構。也因為有「雙鍵」化學結構，DHA與EPA有很好的氧化活性，容易參與體內的生化反應，進而對人體產生影響。像DHA有穩定神經細胞膜的功能，EPA則和血管及免疫功能息息相關，兩者更會影響神經傳導物質的功能。在蘇主任的研究中，孕婦接受每日2.2克的EPA及1.2克的DHA，這些作用共同影響了孕婦的憂鬱症狀。

這個研究也透露了一個有趣的問題：「為什麼藥物能改變人的認知與行為？」以孕婦憂鬱症治療為例，蘇主任認為是深海魚油影響了「大腦神經路徑重組的能力（又稱為「神經可塑性」）」，只要神經可塑性能力有所提升，便會影響大腦對事物的認知，進而改善憂鬱症症狀，而學界也有相關研究間接證實這種觀點。

由於藥物可能會影響胎兒的發育，因此對於憂鬱症孕婦的治療一直是臨床精神醫學的難題，但蘇主任的研究結果不僅證實n3-

PUFAs對孕婦憂鬱症的療效，更提供了一項安全性極佳的治療方式。這個發現為精神醫學界帶來了新觀點，也為全球的憂鬱症婦女帶來新希望，讓受憂鬱症所苦的人們能用良好的身心狀態去孕育下一代。

楊正平

本刊特約文字編輯

### 深度閱讀資料

Su, K. P., S. Y. Huang, T. H. Chiu, K. C. Huang, C. L. Huang, H. C. Chang et al. (2008) Omega-3 fatty acids for major depressive disorder during pregnancy: results from a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J. Clin. Psychiatry*, **69**(4), 644-651.

Lin, P. Y., S. Y. Huang, K. P. Su (2010) A meta-analytic review of polyunsaturated fatty acid compositions in patients with depression. *Biological Psychiatry*, **68**(2), 140-147.

Su, K. P. (2009) Biological mechanism of antidepressant effect of omega-3 fatty acids: How does fish oil acts as a "mind-body interface?" *NeuroSignals*, **17**(2), 144-152.