

# 歡迎身心科 谷大為醫師



簡介：谷醫師於台灣大學附設醫院接受包含內外科在內的一般醫學訓練，臨床治療上著重身心平衡，確保病人身體狀況受到重視。並曾於2015、2016連續兩年獲醫策會實證醫學獎項，選擇療法時力求實證根據。醫學研究上，谷醫師曾獲2013年世界生物精神醫學會年輕科學家獎（Young Scientist Award）、2014年亞洲生物精神及精神藥理學會學者交流獎，並曾赴美國史丹佛大學附設醫院睡眠中心進修，希望為睡眠障礙患者提供不一樣的治療方式。

## 「照顧失能的媽媽，我好累，怎麼辦？」

金馬影后楊貴媚小姐曾有半年暫別影壇，回家照顧因為中風癱瘓的母親，期間的辛苦難以言喻，她說：「很多時候，照護者，真的比被照顧的人，還需要心理治療啊！」楊女士這句話道出了很多照護者的心聲，也就是沈重的「照護者負擔（Caregiver Burden）」。台灣人口老化延伸出可觀的照護問題，包括睡眠障礙、認知障礙症（舊稱失智症）、憂鬱、心血管與腦血管病變後的急性後期照護等。這些問題醫療可以幫忙解決一部份，但病人身邊的照護者壓力卻常常被忽略。

美國醫學學會會刊「JAMA」曾在2014年發表了一篇專門探討照護者負擔的回顧性文章。開宗明義就提到「照護者負擔常被臨床醫師忽略了！」研究發現，會讓「辛苦變成負擔」，主要有八大危險因子，包括「女性」、「與患者同住」、「低教育水平」、「憂鬱」、「社交孤立」、「經濟壓力」、「缺乏選擇權」和「長時間照護」。文章不只點出了問題，也發現要減少照護者負擔，精神科治療是重點。非藥物治療上，「支持性團體（Support Group）」以及「心理性教育課程（Psychoeducation）」都有助於緩解照護者負擔。而針對失智症病人給予延緩失智症的處方，或者給予因為失智症造成的精神病症狀的抗精神病藥物，都能顯著的降低照護者負擔。

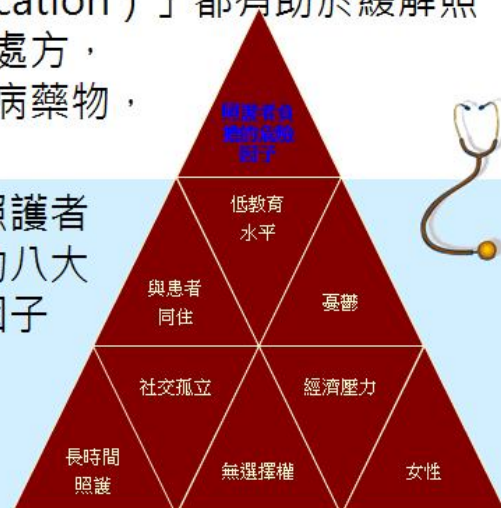
谷大為醫師門診時間

星期三下午308診

歡迎來電或上網預約掛號

掛號專線：04-22121058轉9

增加照護者  
負擔的八大  
危險因子



～中國醫藥大學附設醫院台中東區分院關心您～