



養和杏林手記

2018 年 11 月 9 日

## 《缺乏維生素 B12 和精神科有關係嗎？》



養和醫院精神科名譽顧問醫生

| 撰文：潘佩璆醫生

文章刊於 2018 年 11 月 9 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

病人看醫生，總想盡快藥到病除，然而要做到這點，必須有精確的診斷作為基礎。醫學診斷，靠的是問症、臨床檢驗和各種適切的化驗，透過邏輯分析，方可達至正確的診斷。最近連續遇到兩位患同一類疾病的病人均與缺乏維生素 B12 有關，值得分享體會。

病人甲是一位未婚女性，今年 50 歲，任職文員，與母親和兄姊同住。大半年前，她感到樓上鄰居不斷用踏步、挪動傢俬等方法製造噪音騷擾她。為此，她與母親向管理處投訴，也直接找對方理論，但都不得要領。她開始變得愈來愈疲倦，情緒低落、緊張，並開始失眠。與此同時，她胃口欠佳，體重大幅下降，記憶力衰退，手腳也發麻。家庭醫生根據她的精神病徵，開了抗抑鬱藥給她，但幾個月下來，情況不但沒有改善，反而愈來愈差。

### 認知能力低於正常

病人乙也是一位女士，70 多歲，是一名退休商人，在鄰埠與家人生活。近一年來，她常有關節疼痛，經內科醫生診症後，初步認為是類風濕性關節炎。在治療過程中，家人發現她變得情緒低落，有悲觀想法。她失去對日常活動的興趣、記性變差、有幻覺，睡眠習慣亦改變，早睡但會半夜醒來，胃口和體重則保持穩定。

這兩人後來怎樣呢？

病人甲的母親眼見不是辦法，要求家庭醫生為女兒作進一步檢驗，結果初步化驗發現她嚴重貧血，家庭醫生立即安排她入院。在醫院裏，內科醫生為她尋找嚴重貧血的原因，發現她極度缺乏維生素 B12。經深入檢驗後，發現她患上惡性貧血（Pernicious Anaemia），這是一種自體免疫性疾病，患者免疫系統製造的抗體，破壞了胃黏膜裏的胃壁細胞（Parietal Cells），令患者無法吸收食物裏的維生素 B12。至此真相大白，醫生為她輸了血，並以注射方式為她快速補充維生素 B12 後，她的病情便顯著改善。出院時，內科醫生給她轉介了精神科，以繼續跟進病者的精神科病徵。我見她時，她情緒已明顯好轉，只是輕微有點焦慮，記憶力有點差，胃口已回復正常，體重也接近病前的水平。她仍然相信樓上鄰居是故意騷擾她的，但覺得那些所謂噪音已經不影響她的日常生活了。評估後我打算

為她逐步減藥，以至停用精神科藥物。

病人乙的女兒們安排她來見我，她們告訴我母親近大半年記性明顯轉差，臨床檢查時，我為她進行認知能力評估，發現她的認知能力明顯低於正常，於是為她安排進一步化驗。她沒有貧血，只是紅血球略大，腎功能略差，但血清的維生素 B12 濃度大幅低於正常水平。根據這個報告和臨床徵狀，我診斷她是缺乏維生素 B12，為她做了快速補充維生素 B12 的治療。兩個月後，她的情緒顯著改善，重拾昔日的興趣，幻覺也消失了。她依然比之前早睡早起，有約會就心裏整天惦掛住，記憶力雖然改善了，但仍然不及病發前。

兩位病人都是缺乏維生素 B12，但病情病徵卻不完全相同。缺乏維生素 B12 到底是一種什麼病？為何又會與精神科拉上關係呢？

維生素 B12 是一種人體無法自行生產，必須在食物中攝取的物質。它的分子含有鈷元素，在自然界，主要是一些微生物和藻類植物能製造它，但是它是我們身體每個細胞都用得着的東西。人類一般靠進食動物性食物（例如肉、奶、蛋）來攝取它。

維生素 B12 是我們身體製造遺傳基因——去氧核糖核酸（DNA），和包裹神經細胞的髓鞘（Myelin Sheath）的關鍵物質。當我們身體製造新的細胞時，就要製造新的遺傳基因。在正常成年人體內，恒常要大量製造各種血球細胞。因此，最受缺乏維生素 B12 影響的身體組織，當屬血液和神經系統。

### 常見原因吸收不良

絕對的素食者可能因攝取不足而缺乏 B12，但這並不常見，吸收不良才是最常見的原因。原來我們的胃壁細胞分泌一種物質叫內因子（Intrinsic Factor），它會與食物中的 B12 結合，並一齊來到小腸的末段，才被吸收到體內，而沒有和內因子結合的 B12 難以被小腸吸收。因此，如果我們的胃不能製造內因子（例如做過某些胃切除手術、患有會破壞胃壁細胞的自體免疫性疾病，即惡性貧血），或者小腸無法吸收與內因子相結合的 B12（例如做過小腸切除、患上小腸慢性炎症，或服食某些藥物如降血糖藥 Metformin），就可能缺乏 B12。

若體內缺乏維生素 B12 的人，出現的症狀部分和貧血有關，例如疲勞、心跳、無力、厭食、消瘦。此外，是各種精神和腦神經相關的病徵，例如記憶力及其他認知能力下降、焦慮、抑鬱、幻覺、妄想、四肢麻痺、動作不協調等等。

精神科專注的是人類心靈的異常狀態，但正如這兩個個案所顯示，我們的身、心實為一體，身體功能不正常會影響心靈，反之亦然。因此精神科醫生在診斷及治療的過程中，必須對患者的生理、心理狀況及外在因素都了解掌握，才能作出正確診斷，然後對症下藥。

| 撰文：潘佩璆醫生

養和醫院精神科名譽顧問醫生