

健康活跃生活 (HeAL)



关注年轻精神病患的生理健康

想象这样一个世界...

- 患有精神错乱的青年(以下简称年轻患者)，无论平均寿命或对于人生的期望，都和健康的青年一样
- 年轻患者和亲友都知道怎样保持生理健康，以及减低治疗所带来的风险。他们也在这两方面得到长期支持和辅助
- 年轻患者和亲友对于药物副作用的任何担忧或意见，都会获得尊重，并纳入医治作业的考虑范围
- 医疗专业人士和任职机构密切合作，以保护和维持年轻患者生理健康
- 从治疗初期就制定健康活跃生活守则，并把焦点放在饮食营养和健康、体力活动和充实生活，以及减少吸烟



简介

和一般人口比较，患有精神错乱的青年更可能过早死于心血管疾病、代谢综合症如肥胖和糖尿病、慢性阻塞性肺病、某些癌症以及传染病。年轻患者也更可能出现性功能障碍、骨质疏松以及蛀牙等症候。这些症候一般不会致命，但会造成精神困扰，也会导致患者被疏离。

心血管疾病超越自杀，成为患者过早死亡的第一导因，病源可能是高吸烟率、体重增加，以及代谢失调等因素。而追根究底，则是因为治疗的副作用、精神错乱病况、生活面对挑战，以及不恰当或不平等医疗服务。值得关注的是，上述变化通常发生在精神错乱初期，意即这个时期适合采取预防性措施。对于在这个关键时期为年轻患者提供协助与治疗的重要性，“*The Early Psychosis Declaration*” (Bertolote & McGorry, 2005) 文中便有所强调。

Healthy Active Lives (HeAL) 宣言旨在扩大治疗的意义，将生理健康纳入范畴，以反映治疗原则、程序和标准上的国际共识。要达到HeAL的想望，必须改善我们和年轻患者和亲友的合作方式，让患者有权利也有能力享有健康、活跃的生活。这是康复过程不可或缺的部分。

年轻人说...

心理卫生服务必须为年轻患者提供恢复生理和心理健康的必需工具，让他们持续拥有为自己的健康负责的权利。我们需要教育和支持，尤其是在饮食营养、戒烟，以及体力活动等方面，以便在康复的路上维持良好生理健康。

“心理与生理上的辅助极为重要，它们确保我们这些受心理健康困扰的年轻人可以开心、热情和积极地生活，而不只是为了存在而存在。”

“更好的生理健康改善了 my 心理健康，并进一步促进了我的生理健康。我认为这两者息息相关。”

“到了一定年龄，我才发觉我要的不止是外表好看，我也要感觉良好。”

挑战

比起一般青年，患上精神错乱的青年在健康方面面对下列可避免的不利因素：

- 寿命减短约15至20年
- 患上心血管疾病的概率高出1至2倍。心血管疾病是导致年轻患者过早死亡的最大危险因素（甚至自杀）
- 在40岁以前患上代谢综合症的可能性高出1至2倍，患上心脏代谢疾病的概率也因此高出许多
- 在有生之年患上II型糖尿病的概率高出1至2倍
- 吸烟的概率高出2至3倍（59%年轻人在确诊患上精神错乱时已有吸烟习惯）
- 在开始接受抗精神病治疗的数星期内，体重显著增加，代谢也出现变化：
 - 大部分抗精神病药物都会导致体重增加
 - 在接受治疗的第一年内，约半数患者的体重会增加7%以上（视药物而定）
- 丧失自信，生活品质下降，还会因体重增加和身体健康差而被歧视和排挤

尽管这些不利因素都可避免，许多年轻患者却没获得相关治疗：

- 医疗者提供的心脏代谢检测和监控不足够也不一致；即便相关

风险一目了然，也没针对性提供足够治疗

我们的目标

- 消除社会对精神病的污名化，以及去除对精神病患者的歧视与偏见，以确保他们有健康、活跃的生活
- 积极纠正“精神错乱必然导致生理健康下滑”的错误观念，鼓励抱持专业态度，乐观相信年轻患者也能过健康活跃的生活
- 让年轻患者和亲友共同做医疗决定的过程更完善，从而帮助年轻患者对自己的治疗决定负责
- 确保康复不止包括精神健康，也同样注重生理健康，如：戒烟、定期运动、饮食健康以及避免体重增加
- 鼓励基层医疗服务者与专科合作，帮助年轻患者减低肥胖、心血管疾病和糖尿病的风险
- 确保年轻患者即便面对上述风险，甚至状况越来越严重，也能和一般同龄青年一样，得到有效的身体健康医疗服务
- 鼓励年轻患者记录并集合他们促进身体健康的康复过程
- 优先研究预防体重增加、心血管疾病以及糖尿病的有效方法，并建立相关数据与论据基础

主要原则

身为第一次经历精神错乱的年轻人，我有以下权利：

- 我不应该因为病情或相关医护和治疗，而丧失生理健康
- 我有权拥有健康和活跃的生活
- 我和没经历精神错乱的年轻人一样，都对优质生理健康和医疗保健服务有一样的期待
- 我和亲友都获得尊重，也获得所有相关资讯，从而能对那些会影响生理健康的治疗做决定并负责
- 我不会因精神问题而在接受生理保健服务时被歧视或处于不利情况
- 我认为在接受医疗护理时，生理和心理都应该得到同等重视，医疗团队也应给予同等支持
- 一旦开始治疗，我就能得到帮助，减少患上肥胖、心血管疾病以及糖尿病的风险，而这也是医疗服务的基本要素之一

所需程序

- 重视年轻患者和亲友的经历和体验，并让他们参与医疗服务的设计、改良与品质管理
- 从确诊精神错乱开始，就定期监控并记录患上肥胖、心血管疾病以及糖尿病的风险

- 把抗精神错乱药物不利于生理健康的副作用减至最低：
 - 提供低剂量药物配套，避免使用超过一种药物，并考虑改用风险较低的抗精神错乱药物
 - 提供有助改良生活习惯的服务，并按需要提供可避免增加体重的药物，相关药效必须有足够临床证明（例：metformin/二甲双胍）
 - 审查当下的药物需要，并在适当时候减少剂量，或小心尝试停用抗精神错乱药物
- 与基层医疗服务业者联手，并在有需要时与生理健康专科合作，针对心脏代谢的负面风险提供有临床证明的治疗
- 正视并处理会导致生理健康下滑的社会因素，如：居住环境差、失业、烹饪技巧不足，以及缺乏饮食和运动方面的预算
- 通过稽核与专业培训，证明医疗服务同等重视生理与心理健康
- 以帮助年轻人达到生活健康与活跃的目标为宗旨，在患病初期提供针对性服务，并支持、奖励社区组织提倡生理健康
- 建立促进生理健康的计划，并进行相关研究；计划与研究内容应包括以康复为重点的创新方法，而且必须考虑服务对象和看护人的两种观点

五年目标

在接下来五年内，经历精神错乱的青年都应在确诊后的两年接受检测时，确定自己和其他没精神错乱病历、背景相同的年轻人一样，面对的生理健康风险没有不同（尤其是肥胖、过早患上心血管疾病以及糖尿病）：

1. 有90%的患者和亲友是在了解并考虑了治疗可能带来肥胖、心血管疾病和糖尿病的未来风险之后，才决定接受治疗
2. 在接受治疗的第一个月内，90%患者会接受体检，体检结果将记录下来，检测内容包括肥胖、心血管疾病和糖尿病的未来风险：
 - 身高体重指数或腰围（或两者兼具）；血糖与血脂分析；血压；吸烟习惯以及家族病史
 - 所有负责治疗的专人（包括基层医疗与专科）都能看到体检结果
3. 一旦进行药物治疗，医疗团队会定期审核所用药物。审核应该根据指定配药标准进行，而这些标准应该把患上肥胖、心血管疾病以及糖尿病等并发症的风险减至最低
4. 75%患者接受治疗两年后，体重增加不超过7%*
5. 75%患者接受治疗两年后，血糖、血脂和血压都维持在正常范围
6. 减除生理健康的不利因素，确保患者病发两年后处于下列状况：
 - 90%患者能获得促进健康的资讯，内容包括健康饮食、体力活动的好处、吸烟、喝酒、服食药物、性健康以及口腔健康等领域
 - 吸烟患者少于30%
 - 超过一半患者会从事与年龄相符的体力活动，如：每周进行至少150分钟的中等强度运动

*未满16岁患者的体重变化应根据生长图表进行监控。例：以年龄为标准的身高体重指数（包括指数Z分的变化）



宣言背景

HeAL宣言背后的推动力可上溯至国际工作小组iphYs(international physical health in youth stream)。iphYs在2010年于阿姆斯特丹举行的“国际初期精神错乱学会研讨会”上取得进一步共识，并在之后于悉尼（2011和2013年）以及三藩市（2012年）举行的iphYs会议上整合并确立这份宣言，参与者包括超过11个国家的组织与团体，其成员包括医疗界专家、客户、亲友以及研究员。

为HeAL作出贡献的人士包括：

Mario Alvarez-Jimenez	Eoin Killackey	David Shiers
Jackie Curtis	Helen Lester	Philip Ward
Debra Foley	Katherine Samaras	Stephanie Webster

To cite: International Physical Health in Youth (iphYs) working group.
Healthy Active Lives (HeAL) consensus statement 2013.

我们特别感谢：

- 为这份文告作出贡献的“悉尼邦迪初期精神错乱部门”成员：Julio De La Torre、Janelle Abbott 和年轻客户
- iphYs工作小组成员
- 提供专业审核与意见的Christoph Correll、Marc De Hert、Richard Holt、Alex J Mitchell、Davy Vancampfort和Jonathan Campion
- 澳洲国家心理健康委员会的Janet Meagher
- 支持并赞助iphYs在悉尼和三藩市举行会议的新南威尔士卫生部

特别纪念Helen Lester(已故)：

组织iphYs的热情、对HeAL宣言的贡献，以及致力提升精神病患者和家人的生活素质所付出的努力。

想更了解、支持这份获得国际共识的宣言，请联络下列人士以获取更多详情：

Jackie Curtis（澳洲）或David Shiers（英国）：info@iphys.org.au

袁炳明或陈映蓁（新加坡）：epip@imh.com.sg

下载HeAL共识宣言与参考文献清单：www.iphys.org.au