

星島日報健康專欄《保健至專》-老年抑鬱症

香港平均每一百名長者中，即有七位患上老年抑鬱症。此症非一般「不開心」或情緒低落，而屬於情緒病。病徵包括長時間情緒低落、對事物失去興趣、經常感到疲倦、食慾不振、難以入睡或很早就自動起牀、身體常有無故不適、記憶力衰退、思想負面，甚至具自殺念頭。

其成因主要因腦部退化，令處理壓力的能力下降。當壓力增至某程度即會爆發。治療方法主要有三種，包括持之以恆使用抗抑鬱藥；尋求精神科醫生、心理學家、社工及專業人士的輔導和心理治療；最後就是社交治療，多參與社交活動有助患者盡快康復。

要預防老年抑鬱症，長者應維持社交生活，嘗試發掘興趣和接觸新事物；遇不如意事應找人傾訴。遇不適時應盡早求醫。如不幸患上老年抑鬱症，應先了解此非不治之症，可向長者中心社工，或相熟的家庭醫生求助，有需要時可及早轉介至精神科部門，作進一步病情評估及治療。

青山醫院精神健康學院崔永豪副顧問醫生

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2010-05-05)

老年抑鬱症

周三：精神科/外科

**保
健至專**

香港平均每一百名長者中，即有七位患上老年抑鬱症。此症非一般「不開心」或情緒低落，而屬於情緒病。病徵包括長時間情緒低落、對事物失去興趣、經常感到疲倦、食慾不振、難以入睡或很早就自動起牀、身體常有無故不適、記憶力衰退、思想負面，甚至具自殺念頭。

其成因主要因腦部退化，令處理壓力的能力下降。當壓力增至某程度即會爆發。治療方法主要有三種，包括持之以恆使用抗抑鬱藥；尋求精神科醫生、心理學家、社工及專業人士的輔導和心理治療；最後就是社交治療，多參與社交活動有助患者盡快康復。

要預防老年抑鬱症，長者應維持社交生活，嘗試發掘興趣和接觸新事物；遇不如意事應找人傾訴。遇不適時應盡早求醫。如不幸患上老年抑鬱症，應先了解此非不治之症，可向長者中心社工，或相熟的家庭醫生求助，有需要時可及早轉介至精神科部門，作進一步病情評估及治療。

整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神健康學院
崔永豪醫生



註：明天由言語治療師陳淑欣姑娘主理