

星島日報健康專欄《保健至專》- 長者嚴防老年抑鬱

本港平均每一百名長者中，便有約七位患上老年抑鬱症。此症非指一般的情緒低落，是屬於情緒病的一種。患者會有長時間情緒低落、對事物失去興趣，以及有負面的思想、記憶力衰退、常感疲倦及食欲不振，或睡眠質素欠佳，並很早醒來等徵狀。部分患者經過詳細身體檢查後，仍會有找不出原因的不適。其成因與腦部退化，令處理壓力的能力下降有關。當壓力積存到一定程度即會出現以上症狀。

治療方法主要為使用抗抑鬱藥，定時服藥有助調節情緒。此外，亦需要配合專業的心理治療，接受心理輔導，並且多參與社交活動，均有助加快康復。為預防患上老年抑鬱症，長者應維持正常的社交生活，並嘗試接觸新事物和發掘新興趣。遇到不快事應該找人傾訴分擔，以減輕個人的心理壓力。同時應保持身體健康及作充足運動，患病時及早治理，以防因病影響情緒，以上種種，均有助身體及心理同時保持健康。

青山醫院精神健康學院崔永豪醫生

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2012-02-06)

長者嚴防老年抑鬱

周一：精神科/視光學

**保
健至專**

本港平均每一百名長者中，便有約七位患上老年抑鬱症。此症非指一般的情緒低落，是屬於情緒病的一種。患者會有長時間情緒低落、對事物失去興趣，以及有負面的思想、記憶力衰退、常感疲倦及食欲不振，或睡眠質素欠佳，並很早醒來等徵狀。部分患者經過詳細身體檢查後，仍會有找不出原因的不適。其成因與腦部退化，令處理壓力的能力下降有關。當壓力積存到一定程度即會出現以上症狀。

治療方法主要為使用抗抑鬱藥，定時服藥有助調節情緒。此外，亦需要配合專業的心理治療，接受心理輔導，並且多參與社交活動，均有助加快康復。為預防患上老年抑鬱症，長者應維持正常的社交生活，並嘗試接觸新事物和發掘新興趣。遇到不快事應該找人傾訴分擔，以減輕個人的心理壓力。同時應保持身體健康及作充足運動，患病時及早治理，以防因病影響情緒，以上種種，均有助身體及心理同時保持健康。 整理：Chris



今日顧問
青山醫院精神健康學院
崔永豪醫生

註：明日由香港中文大學耳鼻喉頭頸
外科學系教授唐志輝主理