

## 星島日報健康專欄《保健至專》—老年抑鬱症隱藏訊號（下）

今期續談老年憂鬱症隱藏特徵。

**身體痠軟及疼痛：**從生理系統及神經傳遞物質的角度看，憂鬱症和身體上的痛楚有莫大關聯。憂鬱症會引致不知緣由的痛症，反之亦然。長者較易混淆由其他慢性疾病引致的痛楚如關節炎、心臟病、慢性胃炎或腰背痛等。如沒醫護人員適當分析，患者或會將治療目標集中於消除不知緣由的疼痛而忽略心理警號，引致長期受生理及心理上的煎熬。

**誤以為其他病患**

**生活習慣改變：**憂鬱症會令患者難以入眠及無心進食，又或令其因失去生活動力而致過度睡眠及過量進食。無論是哪方面的改變，患者在日間都會表現得沒精打采，亦由於未必理解已患上憂鬱症，故常會以錯誤方法自我調適，例如以藥物或酒精去「治療」，使問題惡化。另一情況是憂鬱症帶走了患者的喜悅感，使其欠缺滿足感或未能享受樂趣，於是常會在欠缺充分解釋下，拒絕參與曾喜愛的活動。

**若有所思、反應遲滯：**憂鬱症亦會令患者重複地思考其遭遇、經歷的過程及前因後果，並沉溺在負面想法中，妨礙患者通過作出實際行動去減輕問題。當患者放空時會呆坐一角、表情單調、對環境的刺激反應遲滯。要注意的是，反應遲緩也可能是認知障礙症的先兆。如身邊長者有以上徵狀，建議勸他們及早求診。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科註冊護士鄧偉傑博士

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2018-12-10)

### 老年憂鬱症隱藏訊號(下)

精神科 / 營養學 保健至專

今期續談老年憂鬱症隱藏特徵。

**身體痠軟及疼痛：**從生理系統及神經傳遞物質的角度看，憂鬱症和身體上的痛楚有莫大關聯。憂鬱症會引致不知緣由的痛症，反之亦然。長者較易混淆由其他慢性疾病引致的痛楚如關節炎、心臟病、慢性胃炎或腰背痛等。如沒醫護人員適當分析，患者或會將治療目標集中於消除不知緣由的疼痛而忽略心理警號，引致長期受生理及心理上的煎熬。

**誤以為其他病患**

**生活習慣改變：**憂鬱症會令患者難以入眠及無心進食，又或令其因失去生活動力而致過度睡眠及過量進食。無論是哪方面的改變，患者在日間都會表現得沒精打采，亦由於未必理解已患上憂鬱症，故常會以錯誤方法自我調適，例如以藥物或酒精去「治療」，使問題惡化。另一情況是憂鬱症帶走了患者的喜悅感，使其欠缺滿足感或未能享受樂趣，於是常會在欠缺充分解釋下，拒絕參與曾喜愛的活動。

**若有所思、反應遲滯：**憂鬱症亦會令患者重複地思考其遭遇、經歷的過程及前因後果，並沉溺在負面想法中，妨礙患者通過作出實際行動去減輕問題。當患者放空時會呆坐一角、表情單調，對環境的刺激反應遲滯。要注意的是，反應遲緩也可能是認知障礙症的先兆。如身邊長者有以上徵狀，建議勸他們及早求診。

整理：Kar



今日顧問：  
青山醫院  
精神健康學院  
註冊護士  
鄧偉傑博士  
精神科

[ 註：以上純屬受訪者及作者個人意見，不代表本報立場。 ]