



編訂日期:112年11月17日

修訂日期:112年11月17日

老年憂鬱症

一、何謂老年憂鬱症

老年憂鬱症指的是在 60-65 歲左右初發的憂鬱情緒障礙。老年憂鬱症和一般成年憂鬱症不同，特色是伴隨較多的身體症狀(如身體痠痛、胃食道逆流、胸悶、說話速度慢等)、認知功能與執行功能的缺損、生活品質的下降、容易共病其他精神或生理疾病、死亡與自殺風險高、社會經濟負擔大。

二、老人憂鬱症常見症狀：

1. 抱怨一種或多種身體的不適。例如：全身無力、頭痛、心悸、肌肉酸痛，但是檢查後並無明顯異常發現。
2. 會表達生活沒有意義，原本覺得有趣的事物現在則感到乏味無聊。例如：有些老年個案原本於每天早上固定出門運動，現在則覺得易累，不再從事這些運動
3. 自覺能力不足，自尊低落。許多老年人在面臨生理上的衰退，社會角色的轉變時，容易出現自我能力不佳的感受，認為自己比不上過去的自己，或是比不上他人（尤其是年輕人），於是有低自我價值感。因此，往往會放棄尚能從事的工作或活動。
4. 社交退縮。原本會參加許多活動的老人，近來變得不願出門，不再喜歡與人聯繫，也不想再享受與人互動相處的樂趣。臨床上常發現，具憂鬱傾向的老年人平時多待在家裡，且少與家人有所互動。因此其每日生活欠缺社交性，動不動便是躺床或是漫無目的地呆坐於電視機前。長期下來，容易造成睡眠週期改變，睡眠品質不佳；或是對外在環境的反應遲鈍，對時間、地點的定向感變差。



道周醫院

道周醫療 社團法人

護理部關心您~

修訂者:張儷馨

5. 食量變少，體重減少。若是長期進食狀態不佳，易導致營養不良，身體免疫力差，體力衰退。
6. 記憶力及專注力變差。許多老年憂鬱症個案常呈現類似失智症的情形，例如：抱怨記憶力退化，常忘東忘西的。此外，常有老年個案表示，一旦有其他事物干擾，便容易忘記原來進行至一半的工作或活動。或者是，話往往說到一半就忘了接下來要表達的內容。

三. 處理措施

當明顯發現，家中的老人家開始變得精神越來越不好，不常笑，嚴重健忘，或經常失眠，卻以為是「年紀的關係」或「痴呆的緣故」而置之不理的話，是相當危險的，不僅很可能會因此延誤就醫，更可能會因一時疏忽而造成不必要的遺憾。所以，請務必考慮憂鬱症的可能，儘早請教身心科門診專業醫師，來幫助患者盡快改善。