

# 擺脫憂鬱 老來可喜

文/家庭暨社區醫學部 呂建駒 醫師

人口老化，乃全球共有的趨勢；據世衛組織的定義，老年人是指年齡超過65歲者；而所謂高齡化社會，是指65歲以上之老年人口，佔總人數7%以上，然根據2009年的統計，台灣老年人口已佔總人口的16.3%。可知台灣已經準備步入「成熟型」高齡化社會(老年人口比率11-14%)了。

在這樣一個趨勢下，老年人所特有的生理和心靈問題，也漸漸被重視。多數的研發現，憂鬱症是老年人最常見且影響生活大的精神疾患；其盛行率則因各個國家民族、種族、文化及環境而有所不同。然而，老年憂鬱症在以往常常被忽略，也常與其他疾病相混淆，尤其是失智症。

老年憂鬱症的症狀，和一般成年人的憂鬱症表現不同，其較常以身體之不適應為臨床主訴，例如失眠、食慾降低、疲勞、全身痠痛等，用以引起週遭的朋友與家人進一步關心。另外，某些內科疾病或藥物亦有可能導致憂鬱性疾患，比如化療藥物(Cisplatin、Azathioprine…)、抗精神病藥物(Haloperidol)、或抗巴金森氏症藥物(amantadine、Levodopa)等；因此，照顧者在就診時應主動提供此方面之資訊，以利於醫師診斷及處置。

目前老年憂鬱症的診斷標準，仍是

使用精神科學界常用的DSM-IV-TR作為診斷依據，分為重鬱症(Major depressive disorder)、輕鬱症(Dysthemia)和未明示之憂鬱性疾患(Depressive disorders, not elsewhere classified)。重鬱症診斷準則共有九項：憂鬱情緒、失去興趣、明顯的食慾降低與體重減輕(一個月內體重減輕超過5%)、失眠或嗜睡、激動或是精神遲滯、容易疲勞沒有活力、無價值感與不適切的罪惡感、注意力不集中和反覆想到死亡或有自殺念頭。若符合上述5項症狀且其中必須包含憂鬱情緒或失去興趣，為期持續超過兩週，並且造成生活與工作上的重大影響，在排除其他物質與內科疾病之原因後，即可診斷為重鬱症。

然而，因為DSM-IV-TR的診斷標準較為複雜，故臨床上，我們較常用台灣老年憂鬱量表(Geriatric Depression Scale: GDS)作為評估篩檢之工具，如附表一，此表又可分为簡單15題式及4題GDS版本，如分數評估為有憂鬱症，家人需趕快帶患者就醫，並且多多關心患者，如分數尚未超過界定為憂鬱症傾向之標準，但患者已經有自我傷害或者死亡之傾向，則皆應盡快轉介至醫院就診。

在藥物治療方面，過去研究指出，有六成以上的老年憂鬱症對治療有反應，包括藥物及心理治療，這樣的成效值得我們在

## 整合醫療科技與人文

治療上更為積極。藥物的部分，目前建議使用副作用較少的選擇性血清素再吸收抑制劑(Selective serotonin-reuptake inhibitors: SSRI)做為第一線用藥。另外新一代的SNRI抗憂鬱劑(Serotonin-norepinephrine reuptake inhibitor)及NaSSA抗憂鬱劑(Noradrenergic and specific serotonergic antidepressants)，也同樣被證實具有良好療效。

而在心理治療方面，目前常用者，包括認知行為療法(Cognitive-Behavior Therapy)、支持性心理療法(Supportive psychotherapy)和問題解決療法(Problem solving therapy)等，針對那些有生活上的壓力事件，或是家庭失和、缺乏社會支持的族群，都有明顯的效果。

曾有研究指出，老年憂鬱症的治療後，復發機率高達40%，而持續的藥物治療超過兩年者，可以有效的降低復發機率；另外，在老人憂鬱症中，自殺的比例也比一般族群多出了兩倍，因此整合醫師、心理治療師、社工等團隊的協助並防範自殺，將會是未來治療老年憂鬱症的重點，所謂「家有一老，如有一寶」，家中如有長者，年輕人應多多關心家中老人，也奉勸長者，凡事放開心，才能老來可喜，享受逍遙人生。

### 附表一台灣老年憂鬱量表

(Geriatric Depression Scale: GDS)：

老年憂鬱量表 (Geriatric Depression Scale, GDS) 注：依照每題題目評估是否有此狀況， 並根據分數表計算總分。		
項目	分數	分類
在過去一星期中，是否曾有以下的感受？	1	0
4 題 GDS 版本		
基本上，您對您的生活滿意嗎？	否	是
您是否覺得您的生活很空虛？	是	否
您是否害怕將有不幸的事情發生在您身上嗎？	是	否
您是否大部份的時間都感到快樂？	否	是
得分 (4) (≥ 1, 有憂鬱情緒)		
15 題 GDS 版本 注：請將前述四題分數，續做以下題目，合計總分。		
項目	分數	分類
在過去一星期中，是否曾有以下的感受？	1	0
您是否減少很多的活動和嗜好？	是	否
您是否大部份時間精神都很好？	否	是
您是否常常感到無論做什麼，都沒有用？	是	否
您是否比較喜歡待在家裡而較不喜歡外出及不喜歡做新的事？	是	否
您是否覺得您比大多數人有較多記憶的問題？	是	否
您是否覺得「現在還能活著」是很好的事？	否	是
您是否常常感到厭煩？	是	否
您是否感覺您現在活得很沒有價值？	是	否
您是否覺得精力很充沛？	否	是
您是否覺得您現在的情況是沒有希望的？	是	否
您是否覺得大部份的人都比您幸福？	是	否
總分 (15) (介於 5-9 分：有憂鬱情緒；≥ 10：憂鬱症)		