



责任编辑:蓝旭
版式设计:玉花

出版单位:每周文摘报社
主管单位:福建日报社
主办单位:每周文摘报社
协办单位:福建省计划生育协会

咨询热线:400-991-2221
投稿邮箱:fujianwsb@126.com

福建卫生报

正视衰老 倾听身体的声音

走出老年抑郁,优雅从容老去

□本报记者 刘伟芳

近年来,关于抑郁的话题时不时挂在热榜上,逐渐引起人们的关注。但比起人们讨论度居高不下的青少年抑郁和产后抑郁,老年抑郁一直都被低估和忽视。与慢性疾病和敏感心理交织在一起的老年抑郁,显得更为隐蔽和复杂……

01 隐藏在身体疾病下的精神“不适”

“没有一个准确的数字,各个研究给出的数据差距很大。”当记者问起老年抑郁的患病率时,福州市第二总医院神经精神病防治院郭少楠副主任医师无奈地表示。

综合各项研究,由于调查方式、抑郁评估工具不同,中国60岁以上老年人抑郁症状的检出率存在较大差异,为12.2%~45.2%。

事实上,老年人心理问题的发生率不低,但不被识别率很高。正如他们不轻易说爱一样,老人也不轻易说难过,他们更多的是以身体不适为主诉。而老年人有身体不适是十分常见的,因而容易错过最佳的治疗时机。



郭少楠接诊老人

郭少楠曾接诊过一个老人,她患有糖尿病,近段时间,一直感觉腰痛、脚痛,全身难以言喻地疼痛,最严重的时候,她都疼得不能正常生活。她反复地在各大医院内分泌科、骨科、康复科等科室就诊,但各项检查却都显示并无大碍。直到一个医生说,要不去精神专科看看,这才被诊断为抑郁症。

“这样的病例太多了,很多老年抑郁患者都有多种身体不适的症状,如厌食、腹部不适、便秘、心慌、胸闷、喉部堵塞感、头痛、颈背疼痛、失眠、周身乏力等。这些症状会误导医生进行大量的检查,很多老年人首诊一般都在综合医院,这就导致很多老年抑郁在早期被忽视被掩盖。”郭少楠表示。

02 衰老是道迈不过的“坎”

基因遗传是目前已知的抑郁症发病主要因素,约占三分之一,生物化学因素也是主要发病原因,如多巴胺水平下降、去甲肾上腺素含量低、5-羟色胺水平低等。

但老年人的抑郁多和遗传没什么关系,更多的是因为衰老和疾病,成为导致抑郁的“囚笼”。

郭少楠曾接诊过60多岁的黄阿姨(化名),她在洗澡时突发脑梗,被送到医院急救。幸运的是,她被救治回来,并无留下太多后遗症。但出院1~2个月后,黄阿姨却越发感觉自己其实已经“废”了,五脏六腑都出了问题,只剩下一个干瘪的



躯壳在苦苦支撑着。“活着好像没什么意义,不过就是拖累孩子罢了。”黄阿姨感慨。但实际上,她生病的不是躯体而是心理。

“患病后,生物化学因素和心理的担忧都会诱发或加重抑郁症。”郭少楠提醒,慢性的疾病,尤其是痛苦的、致残的、威胁生命的,都可能导致抑郁或

加重抑郁症状。常见疾病包括:帕金森病、中风、心脏病、癌症、糖尿病、甲状腺疾病、维生素B₁₂缺乏、痴呆或阿尔茨海默病、狼疮、多发性硬化等。而这些疾病都多发于老年,很多属于退行性疾病。

此外,不少常见慢病药物的副作用也可能导致老年抑郁。如果同时服用多种药物,这种风险尤其高。尽管有情绪相关副作用的处方药可以影响任何人,但老年人对此更加敏感,因为身体逐渐衰老,在代谢和转化药物方面变得不如从前高效。

因此,相比年轻人的抑郁,老年人的抑郁治疗也更麻烦,药物的选择上也更谨慎和复杂。

03 孤独和无力感是“帮凶”

老人的心理平衡有3个支撑点:社会角色、挚爱亲人和生理健康。生理健康有时随着衰老而逐渐远去,社会角色和挚爱亲人对老人至关重要。

亲友的离世,家庭的变故,退休的空虚,子女不在身边,生活环境的变化……这些在人的一生里都会经历,但对于老年人而言,他们的感触往往更深,孤独和无力感更深,这些都有可能成为压倒精神世界的那根稻草。

在央视纪录片《我们如何对抗抑郁》中,老袁的经历让人叹息。50多岁的老袁曾阳光开朗,但在2014年,儿子因为抑郁症自尽后,老袁夫妻都踏入了抑郁症专科门诊。

“那个时候家庭很好,什么都好,我们俩都昂首挺胸的,可就是在一刹那,从天堂一下掉到地狱了。没办法,这是没有办法的事。最严重的时候就是

不想见光,不想看见白天来临,就觉得应该躺在床上。这个世界,一直是黑乎乎的才好。活着太累太累了,也没有什么期盼了,不像二三十岁的时候觉得自己还年轻。”老袁说。

同样被压倒的还有老陈,他的哥哥因为患胃癌,从发现到离世仅3个月时间。哥哥离世后,老陈总感觉胃不舒服,不敢吃东西,胃疼、全身多部位疼痛。在一年的时间里,体重减轻10公斤,经常伴有腹泻、恶心、食欲不好等症状,他诉说腿疼,无法走路。感觉很疲乏,总是坐着不想动,低着头每天唉声叹气。反复多次就医后,他才在消化科医生的提醒下来到精神科诊室。“我觉得生活没什么乐趣,吃不好睡不好,还容易烦躁。现在也退休了,没有给家里创造任何价值,活着干吗?”老陈说这话时,其实手头已经在囤积



一些药品准备轻生。

老年人面临更多的心理问题,但心理咨询却很少对老年人“开放”。“老年的心理治疗很少,多是药物治疗和物理治疗,此外,临床上也有一些团体治疗,如做操、手工、绘画等。但总体而言,还是偏少。一方面是老年人的就诊习惯问题,他们可能不会愿意尝试较为昂贵的心理咨询,一方面也是社会的认知还有所欠缺,虽然有机构在尝试,但总体效果不佳。”郭少楠无奈地感叹。

(下转15版)