

市第二人民医院老年科专家提醒您——

警惕“心灵感冒” 用爱照亮“夕阳红”

■衡阳晚报全媒体记者 朱嘉林 见习记者 颜艳妮

说起抑郁症,在大众的普遍认知里,“得这种病的一般都是年轻人吧”“现在年轻人压力大,不少人有不同程度的抑郁情绪”……然而,大量被抑郁障碍困扰的老人,成了这一话题下公众讨论的背景音。老龄化趋势之下,这一问题一直没有被重视起来。

“我这个病还能不能治好?”“老了,没用了,是不是给孩子们增添负担了?”“怎么觉得做什么都没意思”,虽然老人的内心充满了焦虑,但表面可能依然保持着沉默。“请及时关注老人心理状态,及早识别老年抑郁,提前干预,避免产生不可挽回的严重后果。”衡阳市第二人民医院(衡阳市精神卫生中心)老年科主治医师曾艳辉提醒市民,警惕“心灵感冒”,享受美好夕阳。



科普讲座。



曾艳辉

练就“火眼金睛”,做到及时就医

老年抑郁症是指在老年时期发生的,以情绪低落为表现的一种心理疾病。“老人之所以会患上抑郁症,除了有相关的遗传性因素外,应激性生活事件是抑郁障碍的主要危险因素。”曾艳辉指出,社会地位的改变(如退休)也是影响老年人情绪的一大重要因素。退休后,老人的社会地位发生变化,社会角色发生转变,有不少老年人一下无法适应身份的转换。离开了熟悉的工作岗位,人际交往范围逐渐变窄,会形成一定的心理落差,“觉得自己没用了。”另外,还有像丧偶、离婚、严重躯体疾病,家庭成员患病或突然病故等负性生活事件,可导致抑郁障碍的发生,其中丧偶是与抑郁障碍最密切的应激源。丧偶、离婚、生病等一系列社会应激事件的发生,是导致老年抑郁症的一大“元凶”。老人的心理承受能力本就不佳,对负面生活事件更加敏感,很容易陷入负面情绪当中。

曾艳辉表示,缺乏良好的社会人际关系网;身患高血压、糖尿病、癌症和慢性疼痛等类似疾病的老人,都将增加患上抑郁症的几率。

“在老人当中,抑郁症常常成为被忽视的对象。”曾艳辉告诉记者,一些老人认为这属于正常老化,而未将之视为一种疾病;其次,老人的情绪症状容易被躯体不适的现象所掩盖,致使老年抑郁症识别率较低。

老年期抑郁发作临床症状常不典型。多数患者有突出的焦虑、烦躁情绪,精神运动性迟缓和躯体不适主诉较年轻患者更为明显。许多的老年抑郁症患者都表现为各种躯体症状,主要表现为睡眠障碍、食欲减退、体重下降、兴趣减退、躯体某部位的疼痛不适,反而所表现出的情感变化会被家人所忽略。失眠是老年抑郁症的一大常见症状,有些老人在凌晨醒来后,会感到情绪低落,对于即将到来的白天该如何度过非常苦恼,还会伴随着记忆力下降、便秘、腹泻、胸闷、心慌等一系列症状,因此特别容易漏诊或者误诊。

“当身边的老年人出现以上症状的时候就要注意了,抑郁障碍最大的风险就是自杀。精力下降加上持续的心情低落,容易出现自杀观念及自伤、自杀行为,一定要及早干预。”曾艳辉说。

老年抑郁症可分为轻度抑郁、中度抑郁、重度抑郁三种程度。根据典型症状和其他常见症状来区分抑郁程度。典型症状包括情绪低落、兴趣减退及愉快感丧失、精力下降或疲乏感等。其他常见症状(附加症状)有以下几种:一是集中注意力和注意能力降低;二是自我评价和自信心降低;三是自罪观念和无价值感;四是认为前途暗淡悲观;五是产生自伤或自杀的观念和行为;六是睡眠障碍;七是食欲下降。至少两条核心症状,加上至少两条附加症状,所有症状都未达到重度,发作持续至少2周属于轻度抑郁;至少两条核心症状加至少三条附加症状,则达到了中度抑郁;三条核心症状并同时存在至少四条附加症状,就属于重度抑郁了。

“曾经有一位70多岁的奶奶,因为口服农药自杀被送进我市某综合医院,经过院内精神科会诊后考虑是抑郁症。

放下心理包袱,重拾快乐晚年

“因为对这个疾病没有正确认识,一些患者或者患者家属会将老年抑郁症和其他类精神疾病画等号,因为不想被认为是‘疯子’‘神经病’,而不愿意就医。”曾艳辉表示,老年抑郁症的危害,首先在于与其他躯体疾病产生交织,从而加重老年人的躯体疾病。其次,老年抑郁症可能导致一部分患者患上阿尔茨海默病,致使患者认知功能减退,这种减退是不可逆的;最后,如果老年抑郁症没有得到有效治疗,势必使得老年人自杀率升高,从而给家庭和社会带来沉重负担。

面对此种情况,加强基层精神疾病的预防、发现、治疗就显得尤为重要。近年来,市第二人民医院积极开展一系列讲座、义诊活动,通过邀请临床经验丰富的专家,免费为居民们开展测血压、血糖及其他疾病检测,发放宣传手册等多种举措,呼吁大家关注老人心理健康,加深群众对老年抑郁症的了解的同时,助推老年抑郁症去污名化。

“身心”双管齐下,长期坚持治疗

其曾在当地门诊行抗抑郁治疗,情况有所好转,因未按时服药,再次出现自伤行为,经在我院住院系统抗抑郁药物+心理治疗+物理治疗后病情获‘近愈’出院。出院后跟踪随访多年,现服药规律,病情稳定。”曾艳辉介绍,老年抑郁症一般采取药物治疗与心理治疗相结合的方式,治疗疗程又分急性期治疗、巩固期治疗和维持期治疗,鉴于抑郁症复发率高的特点,对于老年抑郁症需采取全病程治疗原则。

她解释,急性期治疗时间约为2至3个月,但抗抑郁的药物和其他种类药物相较而言起效较慢,且伴随着副作用,这时需要坚持服药并及时与医生反映情况,及时调整药物种类或药物剂量。在急性期,患者往往会因为药物副作用或者外显症状的消失而选择停药或减药,这些行为就为疾病的复发提供“温床”。4

到9个月后就迎来了抑郁治疗的巩固期,此时患者的情况已经有所好转,但病情不甚稳定,复燃的风险较大。故而要继续坚持用药,及时与医生沟通,而多次复发的老年抑郁症患者则需长期维持治疗。

老年抑郁症通常起病隐匿,因此越早发现治疗效果越好。作为衡阳市精神卫生工作的“领头羊”,市第二人民医院(衡阳市精神卫生中心)深耕心理健康领域,用心守护群众的心灵家园。

医院除了老年康复特色病房以外,另专门设有临床心理科病房及心理专家门诊。针对儿童有专门的儿童青少年病房及儿童青少年专家门诊,同时在抑郁障碍等患者中广泛运用团体心理治疗、认知行为心理治疗等治疗方法。此外,经颅磁刺激治疗作为抑郁症的物理治疗手段之一,也在持续开展中。目前,医院正在积极筹备MECT治疗。



照顾老人。