

一月三次急诊为哪般？



医师报讯（融媒体记者 张玉辉 陈惠 尹晗）“您带着母亲去精神专科看看吧。”当急诊科医生说出这句话时，一月内带着母亲去了三次急诊的张女士无法理解，母亲怎么可能得精神疾病呢？

事情还得从张女士的母亲刘奶奶因睡眠质量较差，向身边的好友求助说起。刘奶奶听了好友的推荐，使用了一系列促眠偏方，包括服用促眠药物、按摩等，但睡眠问题都未得到明显改善，反倒增加了刘奶奶的焦虑情绪，于

是张女士带着母亲前往医院急诊科求助。检查、输液，反反复复……都未发现刘奶奶有何重大疾病，于是出现了文章开头的这一幕。经北京回龙观医院老年科病区主任燕江陵教授检查，刘奶奶被确诊为老年抑郁障碍。

症状易被忽视 老年抑郁自杀率高

“从生命的全周期来看，老年抑郁症的发病率是最高的，现在研究一般认为老年抑郁症的发病率在15%~20%，老年抑郁症已成为影响老年人心身健康的一个重要因素。虽然随着社会文明的进步，抑郁症不再是无法理解的一种疾病，但往往由于老年抑郁具有不典型性，十分容易被他人忽视。”

雪上加霜的是，老年抑郁障碍导致自杀率也明显更高。前不久，南京脑科医院老年精神科副主任张向荣接诊了一位患者，因为心情不好一次性服用近几个月来积蓄的许多安眠药片，意图以这种方式结束自己的一生。“这位患者睡眠时好时坏，睡眠好的时候安眠药会有些结余，家人回忆，最近患者开始有意无意地和他们交代一些事情，问他是不是心情不好，他也不说，结果一疏忽就发生了自杀行为。等到家人在床头发现药盒时，才意识到发生了问题……”

燕江陵表示，老年期抑郁症

相比青年期抑郁症，要更难以识别和确诊。青年人抑郁症通常表现为吃不下、睡不好、觉得生活没意思，有明显的快感缺失现象；而老年抑郁患者的自杀倾向不会表现出过于冲动且突然，当他们的心理问题无法得到正确发泄时，自杀的想法便悄悄在他们的心里生根发芽，最终会像张向荣的这位患者一般，交代完后事，便下定决心要自杀。这也是老年抑郁患者相比青年人发生自杀的成



揭示老年抑郁的“四大病因”

北京华佑医院首席医疗官、中医心理科主任医师汪卫东认为，老年抑郁并非“老了才有”。中医心理学研究发现，大量存在精神心理问题的老年人，普遍在年轻时曾出现过心理问题，且未得到及时有效的解决。此外，身份的转变也是老年人精神、心

理疾病的诱因之一。退休后，老年人的生活一下子“没了追求”，时间也空闲了下来，如不能迅速适应生活的变化，就容易诱发精神、心理疾病。

第三，随着经济社会的发展，传统的家庭形态也在悄然发生着改变——“四世同堂”的场景不复存在，“空巢老人”则越来越多；老人缺少了家庭的温暖，缺少亲情的抚慰，更容易产生抑郁的情绪。

如今，中国老龄化越来越严重，随着平疫结合时代的到来，及繁杂的科技网络工具兴起，无形中提高了老年人陷入抑郁症的健康风险。在燕江陵的门诊，时常会有独居老人前来求助，求助的原因无外乎社会快速发展给他们的生活带来了无尽的困

扰而导致的精神心理问题。如何用手机支付、怎么无卡取钱、疫情下如何用健康码证明自己“健康”……当这一系列问题长期得不到解决时，就会严重影响到老年群体的生活。

第四，老年抑郁往往与其他疾病的发生与身体机能的下降有关：发现自己的身体“每况愈下”难免会产生抑郁情绪；只有提高健康素养，让自己不得病、少得病，以平常心面对疾病，才是预防老年患者精神、心理问题的良方。

“此外，老年人还要树立正确的‘生死观’。”汪卫东认为，老年人要正确认识衰老与疾病，接纳因为衰老带来的机体功能减弱，才能保持良好的心态，防止抑郁情绪的产生。

老年抑郁可治愈 动态评估是关键

当然，如果得了老年抑郁症也不要着急。燕江陵介绍，能够采取的治疗措施有很多，医生在治疗前一般会给患者进行评估，根据严重程度给予个体化治疗，无论采取何种

治疗措施，重要的是要进行动态评估，抑郁症复发率较高，因此全病程的治疗非常关键。

张向荣也提醒，在进行药物治疗时应注意，不少药物起效的疗程在2~3周，然而，等不到药物起效，相应的药物副作用可能就会出现，老年抑郁患者服药初期可能会更加焦虑，这时家属应多留意他们在心理和身体上的情况，如出现不适或发生紧急情况，应咨询专科医生。

“其实，部分轻度抑郁症也能自行恢复。在门诊时发现，不少前来就诊的患者并非首次发病，有些患者在先前的轻度发病时可能通过及时有效的自我调理病情缓解了。”张向荣提醒，抑郁症状可能自行缓解但不应被忽视。在生活中，晚辈既不能过于无微不至的关注他们，也不能和他们缺少沟通，平时多鼓励老年人与外界接触，寻找社会参与感和价值感。

疼痛易怒多疑 应警惕老年抑郁

资料显示，40%~50%的老年抑郁患者首诊就诊于综合医院，但在综合医院能被识别且得到充分治疗的仅占约20%。虽然如此，但在燕江陵看来，老年抑郁也并非无迹可寻。当出现六组躯体疼痛症状时，就应警惕老年抑郁的发生（如右图）。



图1 六组躯体症状出现会导致老年抑郁发生

“之所以容易被他人忽视，还与老年人多变的情绪有关。”燕江陵解释道，当某位性格温顺的人步入老年，突然变得易怒、易产生攻击、敌对行为；或当某位性格易怒的人在老年遇到逆境、应激等事件时，脾气会表现得更为不受控制，这种情绪改变都会被当作普通的“老化”而被忽视。因此，作为他们的身边人，应该多留意老年人情绪的变化，在生活中多给予关心和沟通，及时发现并解决问题。

“老年抑郁患者还有一个常见的特点——疑病症状。”张向荣补充道，门诊中经常会有老年

患者拿着一沓厚厚的化验单前来寻求帮助，他们大部分指标都在正常范围内，即使稍有偏离也并非重大疾病。但这些老年患者却不这么认为，他们有的看到血常规上有一个箭头就担心不得了；有的总觉得自己得了什么重病；有的甚至还怀疑医生不说实话。张向荣说：“如果总是怀疑自己是不是得了什么病，也应警惕老年抑郁的发生。”

燕江陵表示，现如今许多家庭都是独生子女，其中多数年轻人都愿意选择去大城市打拼，从而长期与父母分居两地，对于父母缺少陪伴和沟通。独居老人缺少了家庭的温暖、亲情的抚慰也很容易导致抑郁。

作为子女，应多关注老年人，在生活的方方面面多给予帮助。同时，在老龄化程度日渐加深的今天，如何解决好晚年幸福问题？在张向荣看来，社会大众、社区

习，去了解老年人正常的心理状态应该是怎样的，当出现何种症状可能容易出现心理问题，才能及时发现及时就诊。必要时可每年带领老人前往医院进行心理健康评估，排查精神心理疾病，科学地为老人提供帮助。

“许多老年人都存在睡眠问题，睡眠节律紊乱会增加老年抑郁症的诊断难度。因此，从自身出发，老年人首先要规律作息，并进行合理的户外运动，哪怕只是去户外呼吸新鲜空气、沐浴阳光，也能对心情起到改善作用。老年人也要不断学习，扮演好家庭角色的同时，应有自己的社交圈和兴趣爱好。”燕江陵说。在老龄化程度日渐加深的今天，如何解决好晚年幸福问题？在张向荣看来，社会大众、社区

防治机构，尤其是近年来逐渐兴起的医养结合机构，提高对抑郁症认识尤为重要。对于抑郁症的筛查和防治，国家早在十多年前就引起了重视，但关键在于如何落实。目前很多社区防治机构以及社会力量办养老院还不具备专业的医疗设备和专业知识，不足以达到对抑郁症及时诊治的水平。因此，目前需加强这些医疗机构的专业性及培训投入，需要国家从制度上给予更多支持。

此外，燕江陵还呼吁，尊老敬老是中华民族的传统美德，关爱老人是义不容辞的责任。社会应为这部分老年人提供一些格外的帮助并加大宣传，让他们知道为难的事情社会能为他提供帮助，减少老年群体因时代变化带来的生活困扰及精神伤害。