

衛教園地—老人常見之身心問題

隨著台灣邁入高齡化的社會，老年人可能出現之身心問題也愈來愈受到重視。本院精神部為提升高齡長者之生活品質，特別開設「老人身心科門診」，提供銀髮族心理健康方面之照護服務。以下簡單介紹一些高齡長者常見的精神或心理方面之問題：

● 老人憂鬱症：

老年人較少主動提及情緒或心理方面之困擾，家屬也常因為將焦點關注在老人家的身體狀況而忽略。常見之症狀包括：心情不佳、胃口變差、失眠、失去活力、什麼事都不想、注意力不集中、無價值感、想不開之念頭…等。根據衛生署公佈之資料顯示，台灣老人自殺死亡之比例明顯偏高，是非常需要重視之問題。

● 睡眠障礙與白天活動量不足：

老年人睡眠品質原本就較年輕人為差，加上身體狀況之限制，白天活動量減少，也相對會影響晚上之睡眠情形。年紀大的人因睡眠較淺加上半夜起來上廁所次數增加，故常會覺得多夢，白天起床仍覺得很累，沒有睡飽，其實並不見得是睡眠時間不夠。高齡長者最好的幫助睡眠方式應該是散步和增加白天的活動量，若真的嚴重失眠需要服用安眠藥物，也須小心避免跌倒或影響身心健康或認知功能方面之副作用。

● 認知功能退化：

年紀大的人本來就多少會有一些記憶力減退或反應能力變差之情形，是否達到「失智症」之程度應尋求專業之醫療評估與檢查來診斷。另外認知功能退化之老人也可能會合併一些行為及精神症狀，如：幻覺、覺得東西被偷、被害感、懷疑配偶外遇、憂鬱、激動、情緒不穩、重複問問題、晚上不睡覺、日夜顛倒…等。

● 譫妄症：

老人在發生身體疾病時，容易引起意識狀況混亂而出現一些言行異常，如：情緒激動、幻覺、干擾行為、注意力變差、語無倫次…等。譫妄症的病程起起伏伏，患者白天看起來很正常，但到了傍晚或晚上就出現一些混亂言行，造成照顧上的困擾。另外，若老人家服用太多藥物，也會增加罹患譫妄症之風險。

參考資料

1. 高雄榮總精神部衛教單張

臺北榮家保健組關心您

