

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

**主題：鬱卒和厚操煩－談老年憂鬱與焦慮**

發表日期：114年5月23日(星期五)

發表人：精神暨長期照護部/宋子萱醫師

75歲的王奶奶原本計畫享受退休生活，卻在半年內變得異常安靜，常嘆氣，食慾不振，體重減輕4公斤。家人誤以為是「老人家正常操煩」，直到她出現過度自責感，甚至曾站在陽台邊緣，才緊急帶她就醫。經精神科醫師評估，王奶奶被診斷為老年憂鬱症合併焦慮症，接受藥物及心理治療後，三個月內重拾笑容，能正常與家人互動。

成大醫院斗六分院精神科宋子萱醫師指出，台灣約有2至3成的老年人出現憂鬱症狀，常被誤以為是自然老化而忽視，導致長輩無法及時接受治療。典型的老年憂鬱症表現包括持續兩週以上的情緒低落、失去興趣、睡眠障礙、食慾改變及注意力不集中等；而焦慮症則常伴隨過度擔憂、心悸及呼吸困難等身體不適。

老年憂鬱與焦慮的成因通常是多方面的，包括：

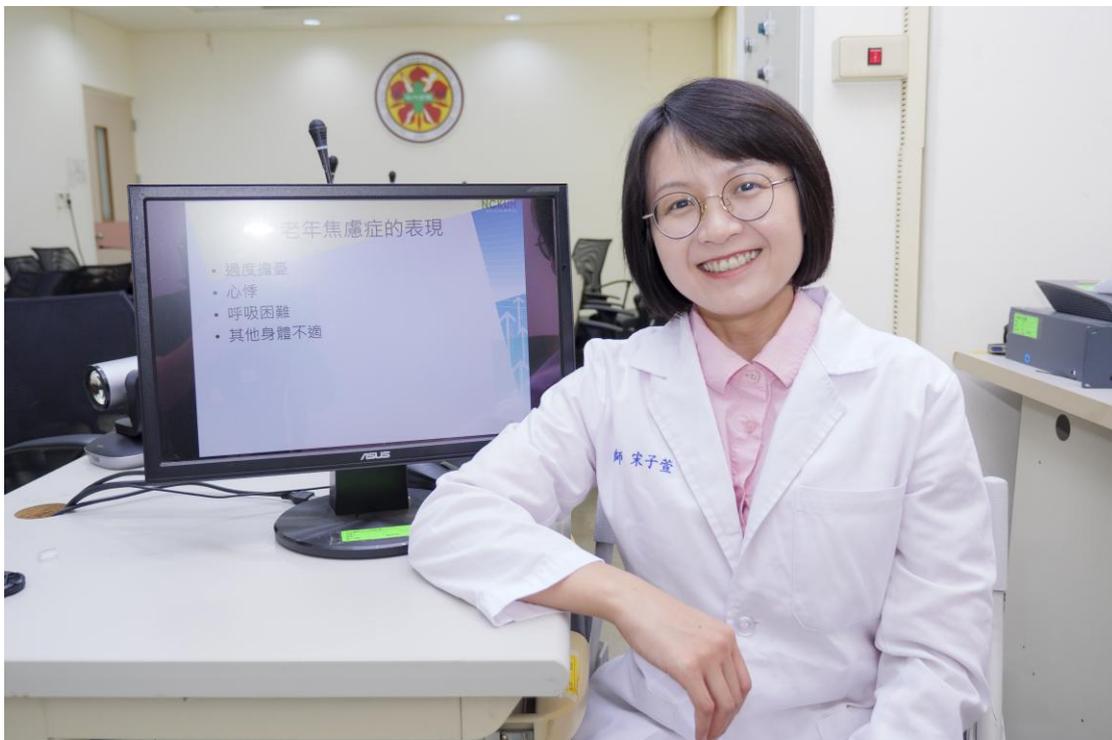
1. 生理因素：大腦神經傳導物質失衡、慢性病、藥物副作用。
2. 心理因素：退休後角色轉變、失落感、健康焦慮。
3. 社會因素：社交圈縮小、喪偶、照顧及經濟壓力。

宋子萱醫師表示，根據研究顯示老年憂鬱與認知功能下降、失智症風險上升有關；憂鬱與焦慮則可能加重慢性疾病症狀，形成惡性循環，而建議的治療方法包括：

1. 藥物治療：以抗憂鬱劑為主，從低劑量開始，逐步調整。
2. 心理治療：如認知行為治療和問題解決治療。
3. 腦刺激療法：如經顱磁刺激(rTMS)，適用於藥物效果不佳之憂鬱症患者。
4. 生理回饋治療：如腹式呼吸訓練等放鬆技術。
5. 生活型態調整：包括規律運動、維持社交、良好睡眠與均衡飲食。

宋子萱醫師提醒，家屬若發現長輩持續超過兩週情緒低落、過度擔憂或身體不適，應鼓勵就醫。她強調：「老年憂鬱與焦慮是可以治療的，及早介入能大幅提升生活品質，減輕家屬負擔，讓長輩真正安享晚年。」

(本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。)



**宋子萱醫師資歷：**

專科別	現職	經歷
精神科	國立成功大學醫學院附設醫院精神部研究醫師	● 國立成功大學醫學院附設醫院精神部住院醫師

**專長**

- 思覺失調症、雙相情緒障礙症、憂鬱症、焦慮症、失智症、身心醫學

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得芳

電話：(05)533-2121 分機 6203