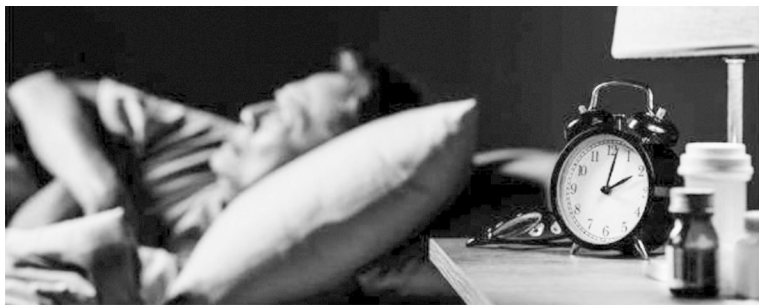


# 没被看到的老年抑郁患者们



3年前,河南62岁的张蓉突然开始食欲大减,体重骤降,短短半年,从130多斤瘦到90多斤。之后,她先后做了肠胃镜、CT、癌症指标筛查等多项检查,未查出病因。去年2月初,女儿赵曼经人提示带她去北京一家三甲精神专科医院就诊,诊断单上显示“重度抑郁伴轻度焦虑”。北京协和医院老年医学科主任康琳表示,她在门诊遇到的老年抑郁症患者并不少。“实际比例可能更高,因为很多老人处于沉默状态,未被及时发现。我们所见的可能只是冰山一角。”(摘编自《中国新闻周刊》《财新周刊》)

## 1 往往表现为身体不适

体重的快速流失,使张蓉整个人老了不少。状态不好时,她连走远一点的路都觉得吃力。除了体重减轻,张蓉还一直怀疑自己得了重病。康琳表示,抑郁情绪通常伴有躯体症状,比如暴瘦、失眠、胸闷、心慌等。如果消极状态持续两周以上,并对生活造成明显影响,就可能是抑郁的表现。

北京安定医院芜湖医院老年病房主任鲍枫说,许多老年人在抑郁症初期并未意识到自己的状况。他在门诊中经常遇到症状已持续一年甚至更久的老年患者。他们通常先到消化科、心内科等科室求诊,辗转多次后才被告知问题出在情绪上,最终转到精神科。

## 2 诊断与治疗难在哪里?

抑郁症,不仅意味着一系列症状的合集,还关乎患者的生活经历和感受。燕江陵表示,很多老人出现躯体不适,大多先去综合医院就诊。因为症状和体征不匹配,容易导致被误诊或漏诊。很多较轻病症,比如浅表性胃炎、慢性胃病,可能都同时伴有抑郁症,易误诊,会延误治疗。

目前,药物治疗仍是抑郁症的主要治疗手段。相较于年轻人,老年抑郁症的治疗更复杂,因为老人可能本身就已经服用多种药物。抗抑郁药物的使用,会增加药物之间相互作用的风险。

同时,老年人的肝肾功能下降,药物的代谢速度减慢,药物副作用更容易出现。康

琳表示,通常,医生会从极小剂量起始给药,且需要逐步摸索合适的药量。比如对于同一种抗抑郁药物,年轻人可能从一片的剂量开始服用,而老年人则可能仅从四分之一片的剂量起始。

在一些地区,老年抑郁症的治疗效果,并不那么理想。2023年开始,鲍枫在北京安定医院芜湖医院坐诊。他注意到,芜湖是一个年轻人外出打工的城市,有很多留守老人。子女从外地隔三两个月回家一趟,带着父母去看病、取药。很多时候,老人不听从医嘱,吃药断断续续,治疗效果大打折扣。此外,医疗资源的可及性也影响着老年人的就医。

## 3 做好迎接老年生活的心理准备

很多老人因为病耻感,即便有了明确的诊断,也不愿承认自己患上抑郁症。赵曼表示,医生下了诊断之后,她母亲依然和医生强调,自己是因为长期无法正常饮食,才导致的情绪问题。

2024年10月,北京市东城区龙潭社区卫生服务中心组织老年人参与“老年心理关爱调查”项目。“响应率比较低。100个电话中,只有几个老人愿意参与。”龙潭社区卫生服务中心精神科医生柳秀春说。

在康琳看来,大多数老年人对抑郁症仍持否认态度。这一代人从小接受的教育强调“坚强”,因此会认为抑郁是一件丢脸的事情。与高血压或糖尿病的诊断相比,他们通常对抑郁症的提及表现出明显的抗拒。

上海市精神卫生中心危机干预

研究室主任费立鹏表示,过去20年里,抑郁症的概念已经逐渐被大众接受,但仍然存在挑战。老年人往往由于面子问题,担心被贴上“精神病”的标签。他建议,老年人需要更多的自我意识,意识到情绪问题,及时寻求帮助。

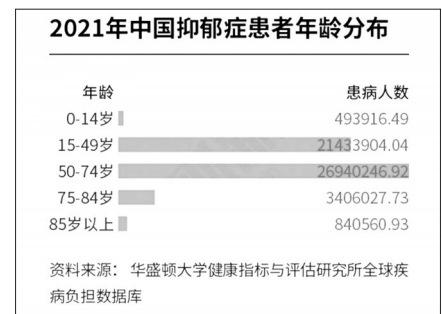
老年人的情绪问题往往是多因素叠加的结果,其中很重要的一个问题是,如何面对衰老带来的身体功能下降。燕江陵称,很多人对老年生活的设想是理想化的,他们并未提前做好迎接老年生活的心理准备。所以,一旦遇到困境,往往因无法承受而发生抑郁。燕江陵表示,老年期的心理准备,并不是简单地想象自己老了会是什么样子,而是要意识到社会、身体和环境都会发生变化,自己要不断调整心态。

## 4 需要更广泛的社会支持

随着老龄化的加剧,近年来,相关政策开始向老年人倾斜。2020年9月,国家卫生健康委发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》等文件,提出老年人群是抑郁症防治的重点人群之一,要求精神卫生医疗机构指导基层医疗卫生机构,每年为辖区老年人开展精神健康筛查。

与青少年心理服务体系相比,面向老年人的心理服务非常匮乏。目前,能提供抑郁症专业治疗的地方,主要是大型综合医院和精神专科医院。出院后,那些处于康复阶段,或状态长期稳定的患者,依然需要家庭和社区环境的持续支持。社区环境的心理健康服务,离不开社区医院和社工、志愿者。柳秀春介绍,社区卫生服务机构的精神科专业人员比较有限,她所在的社区卫生服务中心,仅有一位具有精神医学专业资格的精神科医生,而且精神科医生日常工作比较繁忙,能分配到每位患者的时间也不多。

去年2月,北京协和医院老年



科引入了专门的医务社工,负责指导对接老年患者出院后的照顾计划。费立鹏谈到,社工在心理健康领域的作用不可忽视,但这方面的专业社工很少。他介绍说,香港在这一领域起步较早,并取得了显著成效。相比之下,内地的社工服务体系尚处于起步阶段。随着老龄化进程的加快,社会对老年服务的需求日益增长,这类服务的重要性也愈发凸显。费立鹏表示:“未来,需要建立一个更广泛的社会支持网络,帮助有心理健康问题的老人重建社会联系,改善他们的生活质量。”(文中张蓉、赵曼均为化名)

## 以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不先提供完美退休计划  
在台上丰富的产品和服务满足您的需求  
看完报章犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识  
或者上网找文朋诗友围炉夜话  
或者把回忆录拿到快乐人生出版社出版  
您还可以跟着美时美刻国际旅行社跟团游列国  
在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”  
生活可以很精彩。

