

老人憂鬱與身體症狀

林口總院精神科 洪錦益醫師

身體症狀在憂鬱的領域中愈來愈受到重視，主要因為身體症狀常誤導醫師無法正確的診斷出憂鬱症，尤其在老年患者常常以身體症狀來取代情緒的不舒服，例如將心情沉悶改用胸口鬱悶來形容，或者以頭痛、身體酸痛、頭暈、腸胃不適、身體多處不適來作為看病的主訴，據估計有50%的老年憂鬱在內科或家庭醫學科門診被遺漏掉，主要是因為老人常以身體症狀來隱藏其憂鬱情緒。

老人常見的身體症狀有：失眠、頻尿或夜尿、腰酸背痛、手腳發麻或關節酸痛、頭暈、容易疲勞、頸部酸痛或僵硬、便秘或拉肚子、腹部不適、心悸、胸悶、頭痛、呼吸困難、喉嚨有異物感等症狀，研究顯示老人出現愈多身體症狀時，憂鬱的可能性也隨之升高。所以當老年患者有如上的身體抱怨時應該特別注意有憂鬱存在的可能性。

除了上述的身體症狀，疼痛症狀特別與憂鬱有關，例如：頭痛、背痛、胸痛、關節四肢疼痛、肚子痛。在這些疼痛中，頭痛與憂鬱特別受到關注，過去文獻報告頭痛嚴重的程度愈高或持續時間愈久，憂鬱出現的可能性愈高，國內榮總王署君教授曾經研究老年憂鬱與頭痛的關聯性，研

究顯示：老年人如果有經常性頭痛、比較嚴重的頭痛、在過去一年中有偏頭痛、慢性緊縮型頭痛有比較高的機率會有憂鬱。此外，過去一生中如果有出現嚴重頭痛或偏頭痛也會有較高的機率出現憂鬱症狀。因此在治療老年患者時如果患者經常有頭痛不要忘了去詢問憂鬱症狀。

身體症狀不只讓老年憂鬱在診斷上會受到誤導，在憂鬱治療與預後上也有明顯的影響，憂鬱如果有較多的身體症狀或疼痛，會造成醫療與社會負擔增加、患者的生活品質明顯下降、憂鬱也會比較長期與較難復原，尤其憂鬱的殘餘症狀，經常以身體症狀來表現，在沒有完全復原殘存身體症狀的憂鬱，如果貿然停藥很容易造成憂鬱的復發。

憂鬱不是單純的心理疾病，憂鬱是腦部的生理疾病以心理、情緒症狀來表現，同時伴隨身體症狀，憂鬱對人類生活品質及功能的影響並不亞於常見的內科疾病，正確的診斷與治療能避免老年患者到處看醫生檢查、尋求治療，早日發現及治療，能避免老年憂鬱慢性化、降低自殺危險、同時改善生活品質，而正確的診斷憂鬱，則有賴於醫療人員對憂鬱的了解與警覺。