

## 高雄榮民總醫院 精神部 一般衛教文件

科別	精神部	編號：2110010
主題	老人常見之身心問題	101.11.14訂定
製作單位	精神部	105.07.07審閱/修訂

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：

### 一、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、什麼事都不想做、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。

### 二、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。

### 三、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。

#### 四、 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。

高齡患者之精神或心理方面之問題是可以經由詳細的評估及治療而獲得改善的，有需要之患者或家屬，歡迎多利用本院「老人身心科門診」之服務。

備註：每年修訂或審閱乙次。

**警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。**