

老年醫學科介紹

文／老年醫學科主治醫師周曉慧

多科別藥物整合

「家有一老，如有一寶」是大家朗朗上口的一句話，但是對於有多重性疾病長者的家庭來說，可能不是如此。王奶奶是一位老師，在職場時認真工作，好不容易等到退休要開始享清福時，全身毛病一起來。慢性病三高是基本款，再加上心臟病、小中風以及慢性腎臟病，要看的科別就有心臟科、腎臟科、神經科以及內分泌科，最近再加上心情憂鬱，精神科也需要就診。由於王奶奶中風行動不便，每一次出門都是大陣仗，而且看診醫師時間不一，每月幾乎有一整個禮拜每天都要往醫院跑，家人疲憊不堪。

直到醫院志工告知他們可以尋求「老年醫學整合門診」協助，馬上帶王奶奶到門診進行評估及藥物整合。從中發現了一些潛在不適當的藥物，以及藥物造成的副作用，在醫療團隊協助下，王奶奶成功減少了一些藥物，狀況穩定之下，只要在一個門診拿藥即可，免去許多舟車勞頓的辛苦。

周全性的老年醫學評估 (comprehensive geriatric assessment, 簡稱CGA)

70歲的李爺爺平常生活還算獨立，步態緩慢，需要拐杖協助，有一天來到我的門診，家屬說爺爺已經超過兩週都不想出門了，整天懶懶的都沒有精神，胃口也不佳，一餐只能吃完半個便當，體重也一直下降。

這時候我應用周全性老年醫學評估，加上抽血等檢查排除急性問題。經過一番詳細檢查之後，才發現原來爺爺之前有憂鬱症病史，但是因為狀態穩定已經一段時間沒服用藥物，這次原來是憂鬱症復發。把藥物緩慢地加回去兩

週後，爺爺像充滿了電一樣，又恢復了原本的生活，每天到公園和朋友聊天下棋。

年輕人生病時症狀都比較典型，可以一眼辨識出是什麼問題；但是長者生病時，症狀表現非常不明顯，甚至有些長者不一定會表達，因此往往無法及時找出問題的根源，這時候就需要透過周全性的評估清單確認問題環節。

急性後期照護(post acute care, PAC)

許多長者住院之後，日常生活功能嚴重衰退，要出院時家屬往往心急如焚，希望可以恢復到原本的功能再出院。政府因此推出「急性後期照護」服務，病人出院之後，可以轉銜到復健治療的合作醫院，讓長者可以在二至三週之間，住院進行密集的復健訓練。由於是每天進行，可以加速恢復的速度。如果原本的疾病是可逆的，只是因為生病住院而暫時失能，往往可以恢復到不錯的狀態。

照護資源整合及轉銜

當老年醫學病房的病人要出院時，醫療團隊會確認患者是否能得到適當的安置及照顧，由「出院準備服務團隊」評估後續照顧需求，及是否需要長照轉銜服務、外勞申請或機構喘息等。

人都會慢慢變老，但是我們可以優雅、健康的老化。很多時候，生病不是所能預期的，當家中長輩有多重疾病，照顧者往往是心力交瘁；您不孤單，讓我們伸出援手，一起協助照顧家中的長者，讓他們也能享有好的生活品質。◎

成人的注意力不足及過動症

文／精神醫學部主治醫師李宗翰

注意力不足過動症(ADHD)最早曾以「過動兒」的翻譯廣為人知，或許是因為「過動兒」這樣的敘述，可以讓人聯想到小孩天真可愛，卻又活潑好動的樣子。但同時也帶來誤導以為只有小孩才會過動，畢竟不太會敘述一個人是「過動老人」。事實上，ADHD的症狀可能從兒童期延伸到成年階段，只是影響及困擾方式有所差異。

根據新的研究調查，ADHD在兒童期的盛行率是4-7%，到了成年期仍有2.5-3.4%的盛行率，有5到6成的人其相關症狀會持續到成年。

一般而言，過動的現象會隨著歲數的成長而降低，而注意力不足的困擾則容易持續到成年期。但過動的現象其實不是真的消失，在很多人身上只是從外顯的過動行為，轉化成一種內在靜不下來或待不住的感覺。有些因素會讓ADHD的困擾在兒童期不顯現，但到成人期才開始有影響，比如說以高智商做為代償、父母搭建了可以代償的環境(但大學或就業階段就無法持續)或當時的環境需求不高。

成人ADHD可能會有容易忘東忘西、時間管理不佳、一時衝動就打斷別人說話、工作常無法準時完成等狀況。相關症狀可能會以不同的方式影響到職場、家庭或人際關係，例如工作面試的表現、工作中因為分心而出意外、出勤及出席率、親子或家庭關係的困難。許多兒女有ADHD的父母本身也可能有相關的症狀或特質，以至於在安排子女的生活節律及家庭事務上容易有困難。

若沒有在兒童期妥善治療ADHD，當事人容易在成長階段持續經歷挫折及負向的經驗，成人時容易會有情緒調節困難或自我價值低落

的現象。成人ADHD容易和許多精神困擾有共病的現象，比方說焦慮、憂鬱、躁鬱、菸酒等物質成癮，近年研究還發現ADHD也和失眠、肥胖、強迫症及網路成癮有關。

成人ADHD的整體評估需涵蓋對現階段的影響、個人發展史、家族史及共病症等項目。治療上可以分為藥物及心理行為治療：可以透過藥物改善注意力不足的症狀，但也須妥善治療相關的共病症；在心理行為治療上，則已知心理教育、認知行為治療、辯證行為治療或正念治療都可以帶來一定程度的改善。如果有出現類似的情況，建議可到本院精神科門診進一步確診及治療。◎

您有這些症狀嗎？

以下是成人階段可能遇到的ADHA問題：

容易心不在焉(就算沒有明顯分心物)
開始工作之後很快就失去了專注力，很容易被分心
常常無法在工作上完成任務
對話時容易說一些不相關的想法
有困難完成一些生活事務，如回電話、付帳單、維持約會的時間等
難完成要照順序來的工作或任務，如很難維持東西擺放的順序，或工作上經常混亂
時間管理不佳
傾向於沒有達成最後期限的要求
感覺到內在靜不下來
如果會議時間要延長，會感覺自己做不到，或是感覺不舒服
被別人觀察到總是靜不下來，或是在對話或行為上很難讓人跟得上
容易干擾別人的對話或活動