



# โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

ศ.พญ.ณัททัย วงศ์ปการันย์

หน่วยจิตเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ CAREGIVERS' TRAINING DAY ครั้งที่ 14

วัน ศุกร์ ที่ 8 สิงหาคม 2568

## เนื้อหาที่มีอะไรบ้าง

- โรคซึมเศร้า คืออะไร
- สาเหตุของโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุคืออะไร
- อาการ การเปลี่ยนแปลงของโรค
- แนวทางการรักษาโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ



# โรคซึมเศร้าคืออะไร

ความอยากอาหารเปลี่ยนไป (มากขึ้น/ลดลง)

การนอนเปลี่ยนไป (มากขึ้น/ลดลง)

สมาธิ ความจำแย่ลง

บ่นอาการทางร่างกายหลายอาการ

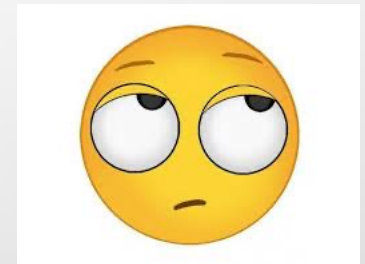
เรี่ยวแรงไม่ค่อยดี

เคลื่อนไหว (กระสับกระส่ายหรือช้า)



ความผิดปกติทาง

อารมณ์



ไม่มีความสุขในชีวิต

รู้สึกแย่กับตัวเอง โทษตัวเอง คิดไม่อยากมีชีวิตอยู่

# อาการของโรค ซึมเศร้า อย่าง น้อย 2 สัปดาห์

เบื่อหน่าย มีความสนใจ (ในสิ่งที่เคยสนใจ) น้อยลงหรือหมดไป

เศร้าโศก เสียใจ น้อยใจ ร้องไห้

นอนไม่หลับ หรือนอนมากผิดปกติ

กินอาหารได้น้อยลงหรือกินจุ

การเคลื่อนไหวเชื่องช้าหรือกระสับกระส่าย

อ่อนเพลียง่าย อ่อนแรงง่าย

รู้สึกไร้ค่า รู้สึกผิด

สมาธิ ความจำ บกพร่อง

ไม่อยากมีชีวิตอยู่ อยากตาย วางแผนหรือลงมือทำ

(เป็นเกือบทุกวัน เกือบทั้งวัน)

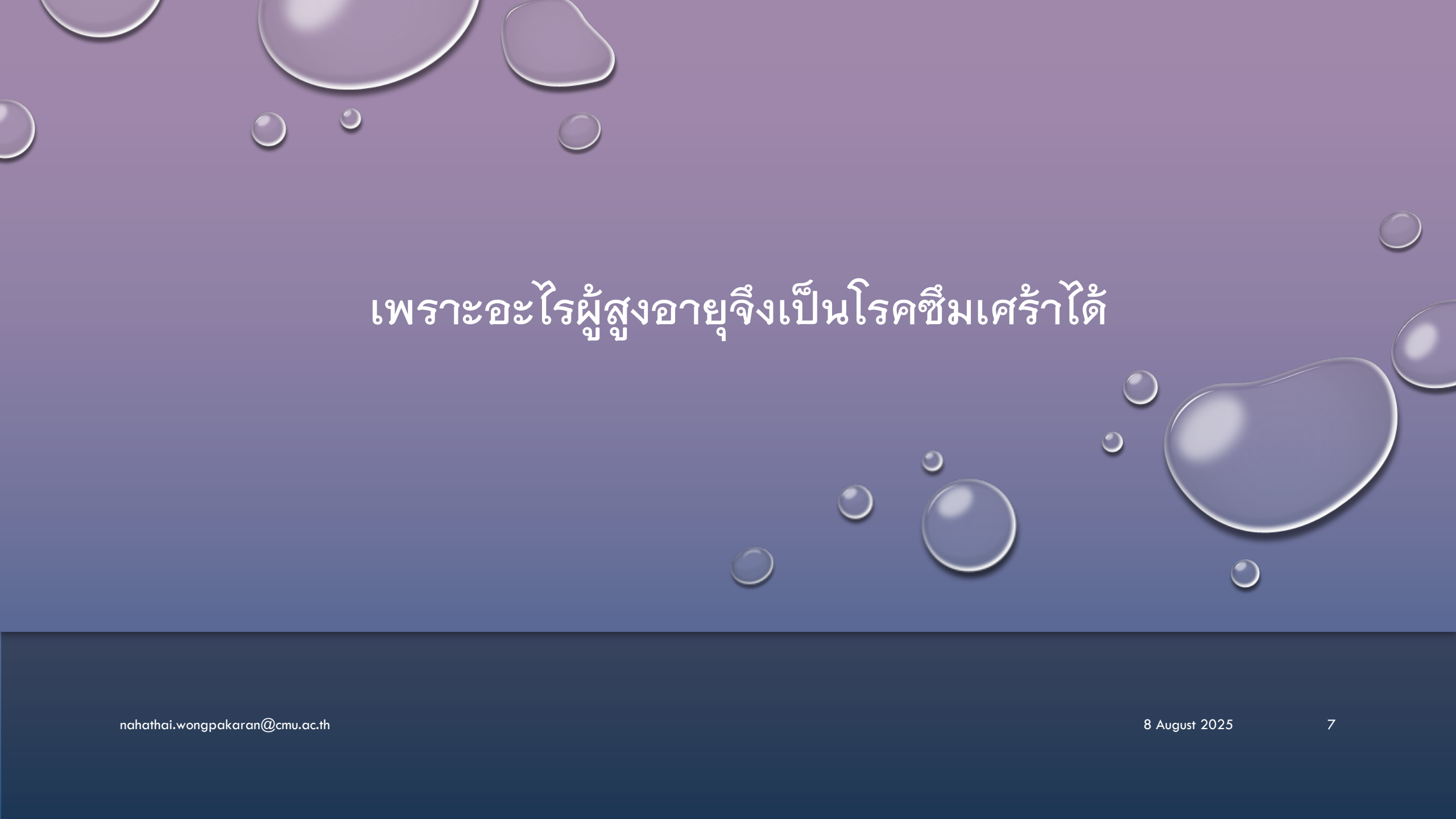
## อาการโรคจิตเข้าแทรกโรคซึมเศร้า

- ประสาทหลอน เช่น เห็นภาพหลอน ได้ยินไปเอง ได้กลิ่นแปลก ๆ ฯลฯ
- ความคิดแบบหลงผิด เช่น ระแวงว่ามีคนคิดร้าย คิดว่าตัวเองทำผิดมหันต์ คิดว่าสิ่งร้าย ๆ จะเกิดขึ้น



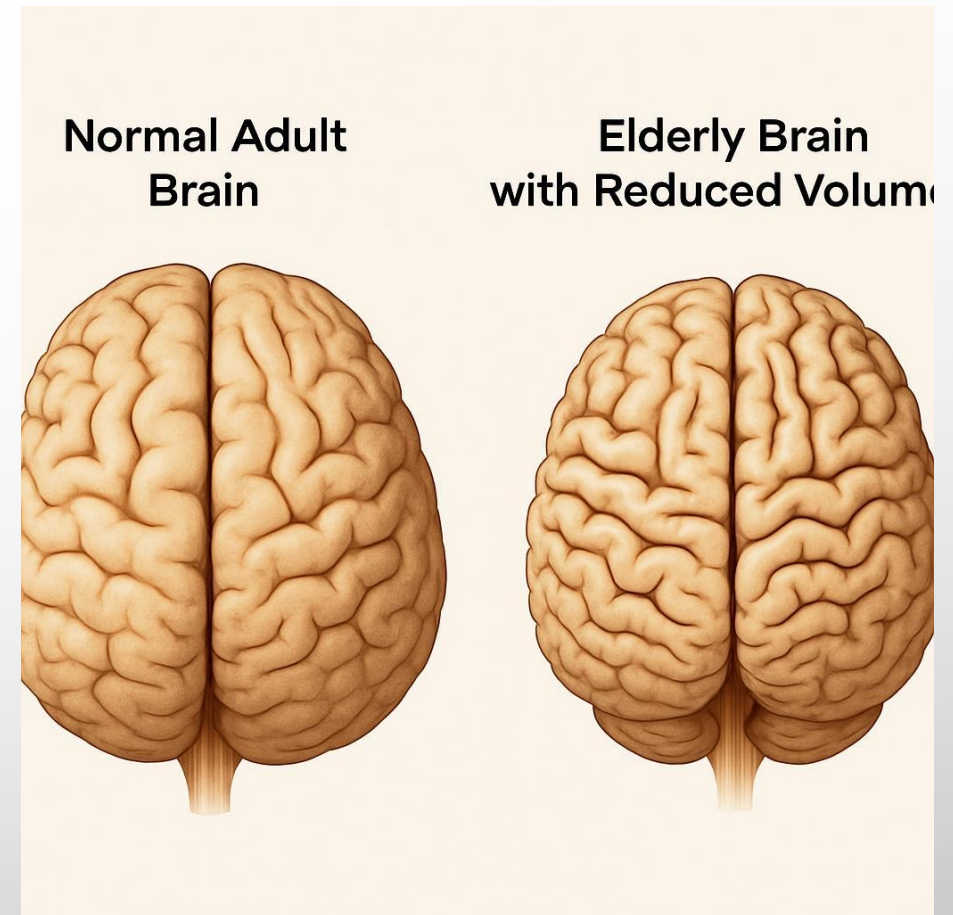
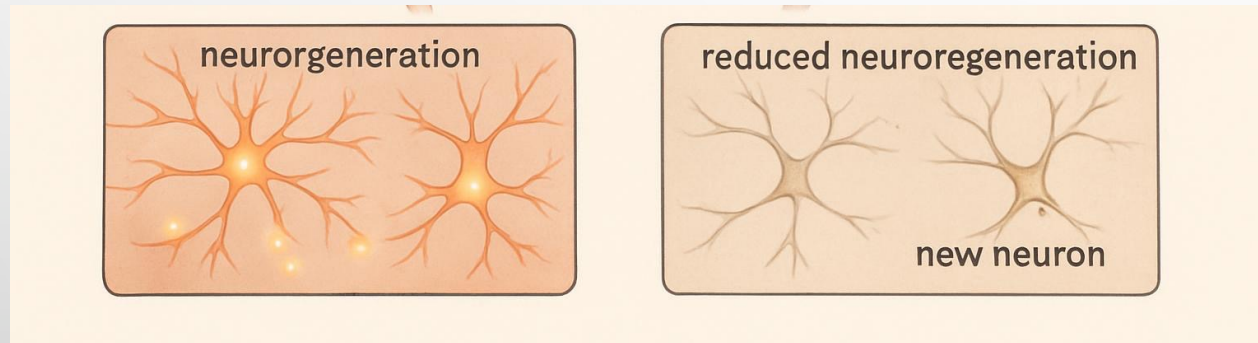


| ✓  | ปัจจัยเสี่ยงของโรคซึมเศร้า                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | เป็นเพศหญิง                                                                                                                          |
| 2  | เป็นหม้ายหรือหย่าร้าง หรืออยู่ตัวคนเดียว                                                                                             |
| 3  | เป็นโรคสมองเสื่อม หรือมีโรคหลอดเลือดสมอง ติดเชื้อไวรัส                                                                               |
| 4  | มีปัญหาด้านการเงิน เช่น เงินไม่พอใช้ มีภาระหนี้สิน หรือ ปัญหากรดก                                                                    |
| 5  | ต้องพึ่งพาคนอื่นในการใช้ชีวิต                                                                                                        |
| 6  | ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี เช่น ไม่ช่วยเหลือกัน ผิดใจกัน ไม่สนับสนุนกัน                                                             |
| 7  | มีบุคลิกภาพแบบแยกตัว หรือ ไม่ร่วมกิจกรรมในชุมชน                                                                                      |
| 8  | บทบาทหน้าที่ที่เคยเป็นลดลง                                                                                                           |
| 9  | มีเหตุการณ์ที่ทำให้สะเทือนใจ และรบกวนจิตใจอยู่ตลอดเวลา                                                                               |
| 10 | สูญเสีย สิ่งของหาย แม้ไม่มีราคาค่างวด                                                                                                |
| 11 | มีพันธุกรรมของโรคซึมเศร้าหรือโรคทางจิตเวช                                                                                            |
| 12 | มีบุคลิกภาพที่เครียดง่าย กังวลง่าย อารมณ์แปรปรวน                                                                                     |
| 13 | มีโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด ไตวาย หรือมีโรคร้ายแรง หรือโรคที่รักษาไม่หาย เช่น มะเร็ง |
| 14 | มีความพิการ                                                                                                                          |
| 15 | ติดสารเสพติด เช่น เหล้า บุหรี่ ฝิ่น กระท่อม ยาสูบกำลัง ยานอนหลับ ยาแก้ปวด                                                            |



เพราะอะไรผู้สูงอายุจึงเป็นโรคซึมเศร้าได้

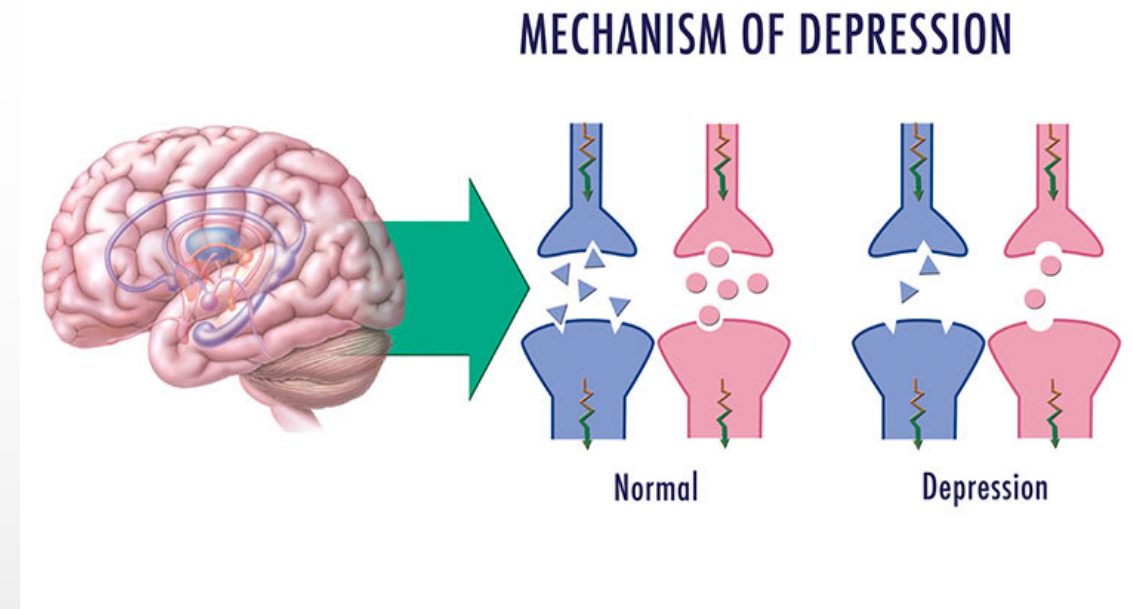
# การสร้างเซลล์ประสาทลดลง สมองลดขนาดลงตามวัย



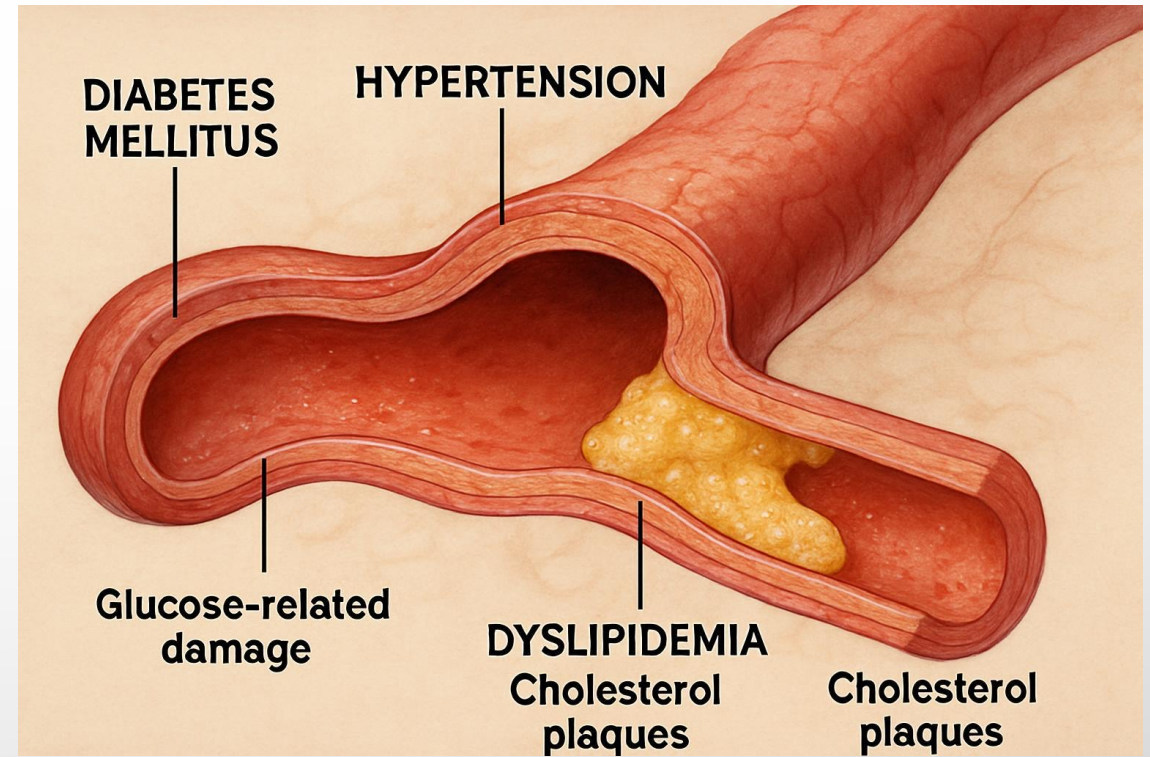
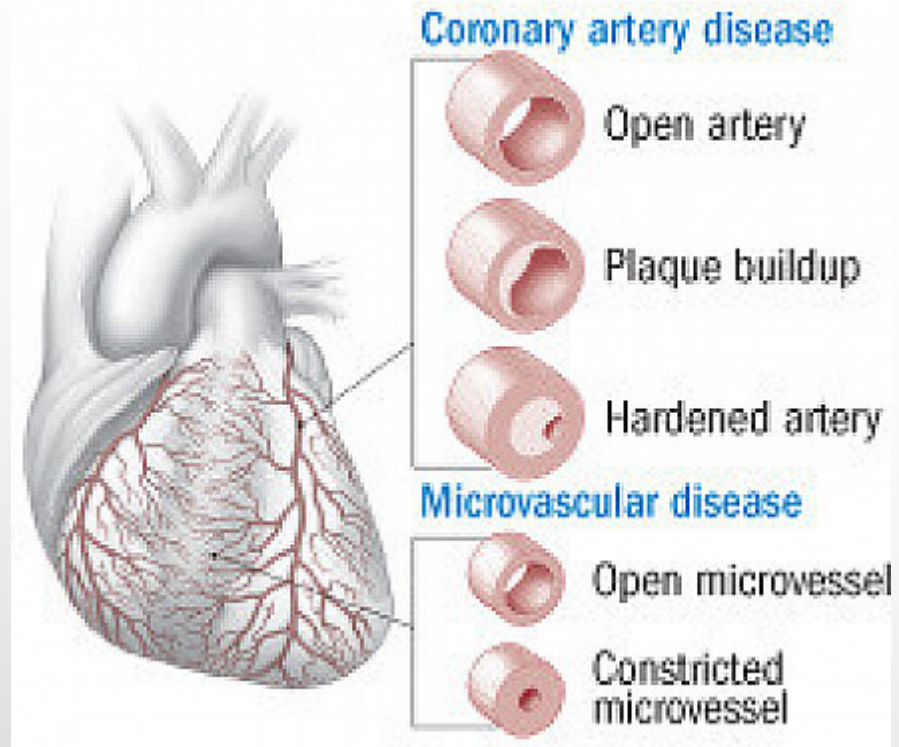


## มีสารสื่อประสาททำงานลดลง

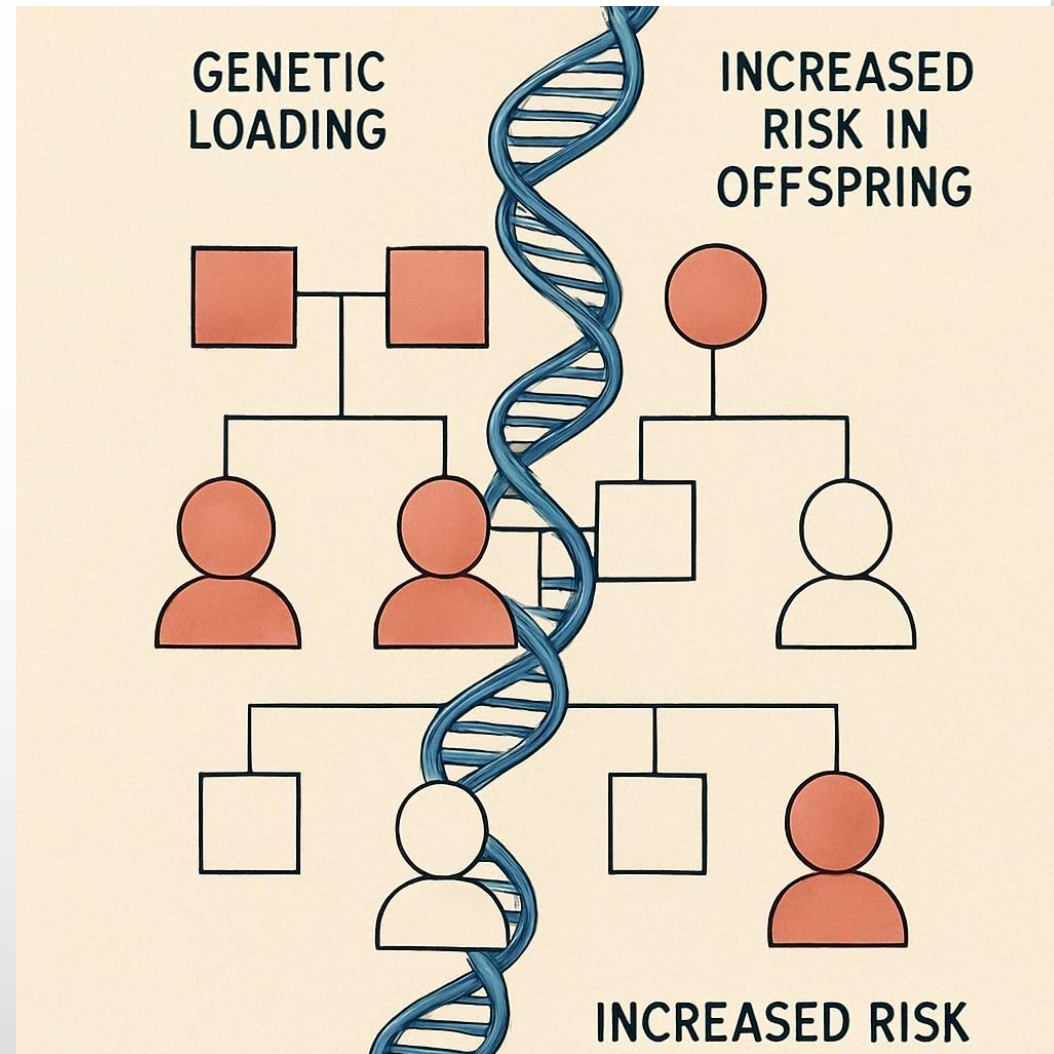
- สารสื่อประสาททำงานเสื่อมลง เช่น ซีโรโทนิน (SEROTONIN), นอร์เอพิเนเฟริน (NOREPINEPHRINE) โดปามีน (DOPAMINE) และ อะเซทิลโคลีน (ACETYLCHOLINE)



# มีโรคของหลอดเลือด



## พันธุกรรมผิดปกติ







# ปัจจัยด้านจิตใจ

---

การสูญเสีย

---

บุคลิกภาพแบบแบบเครียดง่าย

---

ภาวะไร้ที่พึ่ง

---

เสียความเคารพนับถือตัวเองที่ความสามารถลดลง

---

ความคิดอัตโนมัติที่เป็นลบ

---

ความว้าเหว่



# ปัจจัยด้าน สังคม

---

สภาพสังคมและโลกที่เปลี่ยนไป

---

ที่พึ่งลดลง การเข้าถึงแหล่งที่พื้งน้อย

---

สภาพเศรษฐกิจตกต่ำ

---

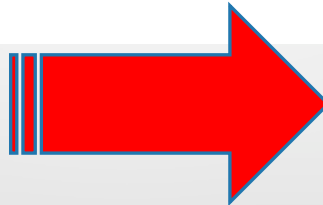
การทารุณกรรม การทอดทิ้ง

---

การย้ายถิ่นที่อยู่

# โรคซึมเศร้าทำให้เสี่ยงต่อโรคสมองเสื่อมภายหลังได้

- อัลไซเมอร์
- โรคซึมเศร้าเป็นความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อม
- ผู้สูงอายุบางส่วน รักษาหายจากโรคซึมเศร้าแล้ว กลายเป็นโรคสมองเสื่อมตามมา



# วินิจฉัยโรค ซึมเศร้าใน ผู้สูงอายุ

8 August 2025

---

การสัมภาษณ์อาการจากผู้ป่วยและผู้ดูแลใกล้ชิด

---

---

ประวัติโรคทางกาย การใช้ยา

---

---

ตรวจร่างกาย

---

---

ตรวจประเมินด้วยแบบสอบถาม

---

---

ตรวจเลือด

---

---

(บางราย) ตรวจคลื่นสมอง ตรวจภาพรังสีหรือภาพ  
ของสมองด้วยวิธีต่าง ๆ

# แบบวัดความ เศร้าในผู้สูงอายุ ไทย 15 ขอ (TGDS-15)

## หัวข้อ

1. โดยทั่วไปแล้วคุณพึงพอใจกับชีวิตตัวเองหรือไม่
2. คุณลดกิจกรรมหรือความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ลงหรือไม่
3. คุณรู้สึกที่ชีวิตคุณว่างเปล่าหรือไม่
4. คุณรู้สึกเบื่อ ๆ อยู่บ่อยครั้งหรือไม่
5. คุณอารมณ์ดีเป็นส่วนใหญ่หรือไม่
6. คุณกลัวว่าอะไรร้าย ๆ จะเกิดขึ้นกับคุณหรือไม่
7. คุณรู้สึกมีความสุขเป็นส่วนใหญ่หรือไม่
8. คุณรู้สึกหมดหนทางอยู่บ่อยครั้งหรือไม่
9. คุณชอบอยู่กับบ้านมากกว่าออกไปหาอะไรทำนอกบ้านหรือไม่
10. คุณรู้สึกว่า你有ปัญหาความจำมากกว่าใคร ๆ หรือไม่
11. คุณคิดว่าการที่มีชีวิตอยู่มาได้จนถึงทุกวันนี้มันช่างแสนวิเศษใช่หรือไม่
12. คุณรู้สึกหรือไม่ว่าชีวิตที่กำลังเป็นอยู่ตอนนี้ช่างไร้ค่าเหลือเกิน
13. คุณรู้สึกมีกำลังเต็มที่หรือไม่
14. คุณรู้สึกหมดหวังกับสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่หรือไม่
15. คุณคิดว่าคนอื่น ๆ ดูกว่าคุณหรือไม่

## คำตอบ

- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |
| <input type="checkbox"/> ใช่ | <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ |

คะแนนรวม

\_\_/15

# การรักษา

ยารักษาโรคซึมเศร้า

ยาอื่น ๆ เช่น ยารักษาอาการโรคจิต ยาช่วยให้หลับ

การให้ความรู้ในการปฏิบัติตัว

จิตบำบัด และ/หรือ ครอบครัวบำบัด (ตามข้อบ่งชี้)

ฝึกทักษะสังคม หรือพฤติกรรมบำบัด (ตามข้อบ่งชี้)

กิจกรรมบำบัด เช่น ดนตรี ศิลปะบำบัด ฯลฯ (ตามข้อบ่งชี้)

นอนโรงพยาบาล รักษาด้วยไฟฟ้า หรือคลื่น

แม่เหล็กไฟฟ้า (ตามข้อบ่งชี้)



## ระยะเวลาในการรักษาโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ



# ถาม/ตอบ

