

关注心理健康 让老年人远离抑郁

□本报记者 梁蕾

不少老年朋友对于身体健康较为重视,能够做到定期检查、及时就医,并充分了解疾病相关知识,但对于心理健康却往往缺乏足够的认识。其实,老年人的心理健康与身体健康同样重要,而且老年抑郁、老年期精神障碍、老年痴呆、痴呆伴发的精神行为问题等精神心理病症也极为常见,给老年人的生活带来了极大的影响。尤其是随着老龄人口增加,老年抑郁等心理问题更需要得到及时的关注和治疗。石家庄市第八医院心理科主任杜义敏提醒,老年抑郁属于老年人的高发疾病,特别是患有慢性疾病的老年人,更要警惕抑郁影响心理健康,并加重其他疾病;除了心理情绪、生活习惯的改变,抑郁也会表现为躯体症状,因此老年人在出现身心不适症状时,一定要及时就医,认真对待,明确诊断,并采取专业的系统治疗措施,促进康复。

反复就医不能明确病因 当心是抑郁症

老年抑郁在老年人中并不少见,尤其是患有肿瘤、骨折、卒中、心脏病、脑血管病、关节炎、痴呆早期、帕金森病等疾病的老年患者,更容易遭受老年抑郁的困扰,而且抑郁还会加重已经存在的其他病症,需要高度关注。此外,由于老年人受年龄影响,往往存在多种慢性疾病,因此在由于抑郁导致身心症状时,常常会选择内科等综合科室就诊,极易被误诊为心血管病、脾胃病等;或者反复就诊,却难以查出明确病因,从而导致在多个科室辗转就医,严重影响正常生活。因此,当老年人出现难以明确病因的疾病,或长期反复就医等,就要考虑到老年抑郁的可能,应及时到精神心理科等相关科室进行专业诊断。

除了心理情绪变化 抑郁症还可表现为躯体症状

当出现哪些症状表现时,就要警惕老年抑郁的可能了呢?一般来说,如果出现以下症状,且症状持续两周或者更长时间就要高度重视:

有情绪低落或不愿意与人交往;

睡眠改变、入睡困难,容易醒,睡眠轻;

体重明显下降;

饮食习惯改变,没有食欲,常见恶心、呕吐,个别贪食;

精力减退,感觉自己非常虚弱,干什么都没有精神,容易疲劳,仅稍微走动或轻微活动就感到非常疲倦;

记忆力下降,容易忘事,记不住本来要做什么事,常会被误诊为老年痴呆,注意力难以集中,思维迟钝,反应慢、回答接话都慢,交谈或计算时较困难、表达自己的思想有困难;

自怨自艾,无端自责自罪、过度苛责自己,认为家里一切问题都是自己造成的,过度思虑,容易操心、心事重,常常反复想一点小事,并会对子女安全、健康等问题有不必要的担心;

容易激惹、脾气大、不讲理、动作缓慢、笨拙、面无表情,有轻生的念头甚至自杀行为,认为自己是家庭或他人的累赘。

另外需要提醒的是,老年抑郁患者还常常伴有躯体症状,例如头痛、头晕、心慌、气短、胃肠不适、恶心、呕吐、长出气等;还会有各种不适感觉,如火烤、针刺、麻木;各种奇怪症状如窜气、扣锅盖感、后背压大石头的感觉等;且多次检查(心电图、心脏彩超、冠脉造影、X线片、胃镜、肠镜、头部磁共振、头部血管造影)基本正常。这些躯体症状容易造成误诊、漏诊。然而,精神与躯体是密切联系的,且如今的医学模式是生物—心理—社会,每种疾病都不是孤立存在的,躯体疾病可出现心理问题,心理疾病也可以表现为躯体症状。因此,如果出现以上这些心理及躯体症状,均应认真对待,及时就诊。

治疗老年抑郁 别忽视规范用药

老年抑郁患者若能及时接受系统治疗,大部分患者可以达到临床康复。老年抑郁症的治疗包括药物治疗、心理治疗、物理治疗和其他治疗。其中,心理治疗包括认知治疗、家庭治疗、支持治疗等;物理治疗有经颅磁刺激、生物反馈、针灸治疗等;其他治疗则包括生活规律、适当运动、晒太阳等。

需要提醒的是,根据实际病情,合理的药物治疗对于老年抑郁也是不可或缺的。但是,抗抑郁药物一定要在确诊后,在专业医生的指导下规范应用。由于药品说明书会列举一些副作用,有的患者在服药时发现说明书的副作用较多,涉及各个系统,就会被“吓到”而不敢服用。其实这是一个误区,常见的药物副作用及注意事项等,医生会在患者用药之前予以提醒,患者只要遵医嘱规范用药即可。另外,像治疗其他躯体疾病一样,抑郁的治疗也需要定期复诊,让医生及时了解病情变化,并及时调整治疗方案。

保持心理健康 老年人和亲人需要共同努力

对于老年朋友来说,平时该如何调节生活及心理情绪,才能避免出现抑郁等问题呢?一般来说应注意以下几个方面:

第一,增强自我保健意识。老年人对待自己身体的正确态度是既要“服老”又要“不服老”,即正视年龄确实大了的现实,重视防治疾病,但同时又不必过于敏感。老年人最好每年做一次体检,以便能及时发现问题及早治疗。另外,老年人应注意保持积极的心理状态,保持进取心、理想和希望,这对于防止心理老化、保持心理健康具有重要的意义。

第二,乐观豁达,才能知足常乐。理解新陈代谢、新老交替的规律,正确看待衰老及退休等;正确对待家庭事务及家庭矛盾等,放宽心。

第三,保持良好情绪,培养开朗的性格。性格开朗或平静温和常常是长寿的重要因素;而忧虑、恐惧、沮丧、憎恨、嫉妒等不良情绪则会对身心健康产生一定的影响。

第四,生命不息,活动不止。这里的活动指的是广义的活动,如家务劳动、生产劳动、体育锻炼、脑力劳动以及各种娱乐活动。坚持活动有助于心理卫生和身体健康,有利于培养广泛兴趣和爱好,克服依赖心理,多为别人服务,做事善始善终,使生活更有意义。且勤于用脑,加强脑功能训练,也能让大脑“越用越灵”。

第五,增加人际交往。老年人要主动与他人建立联系,扩大社会交流,达到增进感情的目的。反之,缺乏信息的交流传递不仅会使人感到空虚、抑郁,而且也会使脑细胞老化。在与人交流时,老年人可以有意识地多与年轻人、陌生人交往,在交流中汲取积极向上的力量,帮助延缓心理老化。

第六,合理安排生活和环境。老年人要合理安排生活,劳逸结合、动静结合,根据自己的习惯和身体状况合理安排工作和学习。老年人可以通过改善、美化起居活动场所,以及通过一些兴趣活动改善视听嗅味触觉等,例如摆放花卉盆景,听自己喜欢的音乐等,均能对心理情绪起到改善作用,延缓衰老。

第七,互敬互让,家庭和睦。家庭是老年人生活的主要环境,老年人的精神状态与家庭关系、家庭气氛息息相关。因此老年人要心胸豁达,不为家庭琐事所扰,尽量宽容一些、潇洒一些、“糊涂”一些,使自己生活得更轻松、更愉快。

第八,学会忘记。忘记年龄,老年人不要总惦记着一个“老”字;忘记疾病,并非说老年人有病也不要去看病,而是不要过度担心自己的疾病;忘记怨恨,是指老年人要忘记过去的恩恩怨怨。

老年人保持身心健康,预防抑郁症等精神心理疾病,不仅需要通过以上一些方法进行自我调整,合理安排生活,而且也离不开家庭亲人的爱心呵护。作为老年人的子女亲人,最好能多陪伴老人,常和老人一起吃饭、散步活动,并尽量为老人提供他们喜欢的生活环境,少让老人操心家庭琐事,创造条件让老人尽情地发展自己的爱好和兴趣,与自己喜欢的人交往,做自己喜欢的事,安享晚年恬静舒适生活。

同时,作为子女,也要保持学习,多了解老年人的特点,掌握老年期的心理,既要关注老年人的物质生活和身体的健康,更要重视老年人的精神世界,满足老年人的心理需求,加强与老年人的沟通与交流,消除老人的孤独感和烦闷的心情,尽量使老人充分感受生活的乐趣。

此外,在与老年人相处的时候,一定要尊重老年人,鼓励老人寻找发展自己的兴趣爱好,或者完成年轻时没有时间完成的梦想;并及时发现老人的进步,尤其是在老年人保持积极乐观的态度时,更要毫不吝啬地及时给予鼓励。在与老年人进行沟通时,应积极有效,多与老年人分享快乐,分享新鲜事物。

除了老年人的自我调节和子女亲人呵护,老年人的身心健康也离不开有效的社会支持。有效的社会支持能增强老年人的耐受性以及应付和摆脱紧张处境的能力,身处社会网络之中,老年人在应对紧张事件的发生时,才能较好地缓冲各类应激所产生的压力,获得和发展自己的预见和应付能力,从而提高心理功能的整体水平。

健康资讯

省人民医院巡回义诊进社区

本报讯(记者 向然)7月22日,河北省人民医院走进长安区河东街道谈一社区开展“走基层 送健康”巡回义诊活动,同时长安区河东办事处谈一社区日间照料服务站正式启动,开始为社区老年人提供服务。

如何更好地关心、关爱老年人的身心健康和生活质量,是社区养老助老服务的重要内容。在义诊活动现场,来自省人民医院的8名专家为社区居民答疑解惑、诊断病情,普及医学常识和健康知识。谈一社区为响应当前社区养老助老号召而成立的日间照料服务站由石家庄欣家乐养老服务中心专门负责,为社

区老年人提供健康检查、健康监测、免费阅读、棋牌、保健按摩、便民助购以及各类家政类服务,后续还将陆续增加助餐、助游、健康讲座等服务。此次活动由河北省人民医院、长安区民政局、长安区河东街道办事处、石家庄欣家乐养老服务中心等共同举办。

河北省人民医院有关负责人表示,医院将结合社区居民的就医需求,持续开展巡回义诊活动,选派相应的临床专家和技术骨干走进社区,为居民提供面对面的优质医疗服务,让社区居民在家门口就能方便找到省级医院的专家。

石家庄市开展2022年

“全国医疗器械安全宣传周”系列活动

本报讯(记者 向然)7月22日,以“安全用械 共治共享”为主题的全国医疗器械安全宣传周落下帷幕,石家庄市市场监督管理局通过多种形式的活动,使医疗器械法律法规和安全使用知识得到了进一步普及。

在宣传周中,石家庄市市场监督管理局组织社会各界深入石家庄眼科医院、石家庄麦迪齿科技术有限公司、河北金康安医疗器械科技有限公司、石药集团中诚医药物流有限公司等医疗机构、生产企业和流通渠道,了解企业在医疗器械生产、经营管理过程中执行新《医疗器械监督管理条例》、新《医疗器械

生产监督管理办法》《医疗器械使用质量监督管理办法》等法律法规情况和质量管理体系运行情况,并邀请企业参加医疗器械质量提升讨论交流会、医疗器械唯一标识经验交流培训会、医疗器械生产经营企业“法人讲法”座谈会、“管代述职”报告会等活动。同时,部分县(市、区)市场监督管理局制作了医疗器械安全宣传小视频,放在微信公众号上进行宣传,同时印制了宣传手册、宣传折页等宣传品,深入社区村镇,发放给市民,开展了形式多样、声势浩大的宣传活动,普及医疗器械安全知识,积极为市民答疑解惑。