

性情大变?“谵妄”作怪

“我们病房里现在住着3名老年谵(zhān)妄患者,这个病在老年人中很常见,但容易被忽视,希望你们多呼吁一下,让有老人的家庭重视这个病。”说这话的,是河南省洛阳市中心医院老年病科主任亓(qí)民。他说的老年谵妄,到底是什么病?

因心衰住院,胡言乱语还跳床

在洛阳市中心医院老年病科的病房,90岁的陈先生虽然插着尿管,但脸色还不错,睡得很香。陈先生得过脑梗,心脏也不好,两个月前,他因心衰住进该院重症监护病房。

“当时我父亲的心衰很严重,但神志清醒。一天,他突然性情大变,不仅胡言乱语,还大喊大叫着从床上跳了下来,四个护士都弄不住他。后来转到老年病科病房,他的精神状态才慢慢好转。”陈先生的女儿说,大概住院一周后,她就接父亲回家了。这次来住院,是因为父亲前列腺增生引发急性尿潴留,精神状态随之“失控”。家人赶紧将他送回老年病科病房,护士为他引流了2000毫升的尿液后,他的精神状态才稳定。

老年谵妄到底是个什么病

亓民说:“目前病房里住着3名老年谵妄患者,陈先生是年龄最大的,也是症状最重的。”

亓民说,老年谵妄是指发生在老年期的谵妄状态或意识模糊状态,常伴有注意力、认知能力、精神、运动和睡眠障碍。该病患者可能出现复杂多变的精神症状和各种异常行为。“就拿目前住院的3名患者来说,他们的症状各不相同,陈先生会大喊大叫,另外两人一个缄默、嗜睡、不吃饭,另一个有视听、幻觉及被害妄想症。”亓民说,老年谵妄还有个特点,症状容易在夜间加重,待意识恢复后,患者往往回忆不起来发病过程,这些都是大脑受损的表现。

4种因素易诱发急性谵妄

“老年谵妄很常见,但容易被忽视。有些患者子女以为老人得了老年痴呆,导致病情被耽误;有些则将老人送到精神病院。这都是因为对这个病不了解。”亓民说。老年谵妄有两大特点,一是起病急,二是病程短。绝大多数老年谵妄患者,只要能及时查清病因并对症

治疗,短则几天、长则几周即可恢复。亓民提醒,老年人,尤其是高龄老人,之所以容易发生急性谵妄,与下面这些关键词有关,家有老人的一定要多注意。

刺激 包括心理刺激和环境刺激,比如亲人过世、突然到陌生环境等。

疾病 心衰、肺炎、脑梗等都可能导致老年谵妄。

排泄 尿潴留、便秘等也是老年谵妄的诱发因素,焦虑、紧张等情绪会让老人的交感神经处于兴奋状态,引发神经递质分泌失衡,触发急性谵妄。

服药 药物中毒也是老年谵妄的常见病因之一,很多老年人由于记性不好而服错药量,而他们的代谢比年轻人慢得多,容易导致谵妄。

需标本兼治,改善生活方式

老年谵妄的治疗,既需要治本,也要治标。首先要找准引发谵妄的根本原因,对患者的不安、失眠等症状,对症治疗。预防需要养成良好的饮食及生活习惯,清淡饮食,控制心血管疾病;定期体检,小病及时治,防止延误成大病、重病;出现身体不适,应及时告诉子女等。(摘编自《洛阳晚报》《金华晚报》)

家属怎样与抑郁患者互动

一位母亲陪患抑郁症的女儿来做心理辅导。结束后,她单独问我,要怎样做,女儿才能理解她。她觉得自己费尽了心血,可女儿不领情,对她只有怨恨,说着潸然泪下。其实她女儿对她有怨没恨,她知道妈妈还是很爱她,也很辛苦。那么,家属要怎样做,才能有利于抑郁症患者康复呢?

1.从病的角度理解患者的行为,不计较患者的态度。抑郁症病人的思维、情感、行为都与常人无异,患者家属要有“自己问心无愧,不计较病人态度”的心态。如果家属做到了无条件、不求回报的爱,患者是能感受到的,也有利于病情的康复。

2.从患者的角度理解他的痛苦与需求。一位患者与母亲说想要养小狗,以排遣孤独。母亲断然拒绝,理由是养

狗不卫生。患者非常失望地告诉我,母亲说会理解与支持她,可她说一套做一套。其实小狗陪伴与家人陪伴是不一样的,小狗会无条件陪伴主人,令人有安全感,但家人很难做到。她母亲哪里知道?家属一定要对抑郁症有所了解,学会从病人的角度理解他们的痛苦与需求。

3.学会倾听与陪伴。要认真地听,患者感到你在认真地听时,他才会开心地说。听完后不安慰不鼓励,可以表达下感受或想法,或征求他的意见:需要我做点什么?对抑郁症患者来说,安慰与鼓励容易适得其反。陪伴则是无条件的,多听少说为好。如果患者伤心哭泣,能做的是递上纸巾,方便的话给予身体上的依偎,让他感受到你的接纳。(湖南省怀化市第四人民医院心理咨询师 杨司佼)

“全能外用药”夏季很有用

夏季各类皮炎多发,老年人想避免中招,除加强皮肤护理,家中还可常备“全能外用药”——炉甘石洗剂,它能快速解决夏季常见的潮红、瘙痒。炉甘石洗剂成分安全,老人和婴幼儿均可用。但皮肤有破溃、渗液时不能用,对所含成分过敏者也不能用。

皮肤外用药的剂型种类多,如洗剂、粉剂、糊剂等,选择不当会加重病情。按“干对干、湿对湿、半干对半湿”选择急性皮炎外用药剂型就不难了。一般急性皮炎无渗液时,可用粉剂和洗剂;有渗液时,选用溶液湿敷;渗液不多则用糊剂。(河南医科大学第二附属医院皮肤科主任 张斌)

投资“骨银行”,“骨本”要存足

您是否认为,随着年龄的增长,身高变矮、弯腰驼背、全身骨痛、关节变形是自然规律,是老化的必然呢?如果您这么理解,就大错特错了。中南大学湘雅二医院骨科教授傅荫宇指出,其实出现上述现象,与我们体内的“骨骼银行”有关。骨质疏松被认为是骨病之源,阻止骨质流失是一生的功课。只有及早投资“骨骼银行”,为自己多存“骨本”,才能从根本上缓解骨质疏松,预防骨病。

骨骼就如现实生活中的银行 “人的骨量在35岁达到峰值,此后一直走下坡路,尤其是老年期,骨量的丢失会加速。”傅教授介绍,我们的骨骼就如现实生活中的银行一样,它也需要前期积累,积累多了,最后能用的就多;否则,随着年龄增长,会入不敷出,出现严重的骨质疏松,诱发各种退行性骨病。若想骨骼无忧,需养成终身呵护骨健康的习惯,注意运动与营养搭配。

“步入老年,重点防骨折。骨密度测量低于2.5个标准差时,预示着骨折风险显著增加,要防止首次骨折和再次骨折的发生。”傅教授说,骨质疏松是个悄悄进展的疾病,起初没有任何症状,因此常被描述为“小偷”,因为它偷走了骨强度,使骨骼变得脆弱易折断或破裂,有些老人稍微有个磕碰就会骨折。

缺少复合骨胶原,老年人易发脆性骨折 老年人喜欢存钱,但存骨量的意识几乎没有。很多老年人说,该补的钙都补了,为什么骨密度没有明显改善呢?这要从“骨骼银行”“存款”的组成——骨矿物质(钙、镁、磷等)与骨有机质复合骨胶原(Ⅱ型胶原蛋白)说起。

骨有机质使骨骼有弹性,增加抗冲击力,而骨矿物质使骨头变得坚硬和具有承受力。青少年时期,骨骼有机质较多,所以孩子骨骼的弹性和韧性较大。随着年龄的增长,有机质减

少,骨矿物质相对含量较高,因此,老年人骨的弹性、韧性减弱,骨骼变脆,轻微外力或跌倒就能发生骨折,且愈合缓慢。只有解决了复合骨胶原的缺乏与流失问题,才能维持骨骼中有机物与无机物的平衡,保证骨骼的韧性与强度,促进骨骼的健康。也就是说,补充复合骨胶原(Ⅱ型胶原蛋白),增强骨密度、骨质量,才能真正阻止骨量流失。

补充复合骨胶原,存足“骨本” 傅教授说,想存足“骨本”,要兼顾骨营养与运动。他不仅劝病人存“骨本”,自己也身体力行。虽已91岁高龄,但他经常散步、旅游,饮食上注重优质蛋白质的摄入,同时吃吃复合骨胶原。如今他身为“90后”,背不驼、腰不痛、腿不麻、关节灵活,健康水平羡慕旁人。“国人骨骼保健和骨骼营养意识严重不足,将来这一块大有可为。”傅教授呼吁大家重视骨骼健康,尤其是老年人,健康的骨骼是幸福的基础,关系着晚年的生命质量。

复合骨胶原,国际上称为Ⅱ型胶原蛋白,独含4种负电黏多糖和19种氨基酸。和格牌复合骨胶原(Ⅱ型胶原蛋白)补充骨骼有机质营养,拥有独家发明专利(专利号:ZLO2120433.0),央视“科技之光”和“走进科学”栏目分别进行了专题报道。

小互动

利元骨保健俱乐部送您一份免费粽子

端午佳节来临之际,利元骨保健俱乐部将邀请广大新老会员举行节庆活动。利元骨保健俱乐部成立多年来,每逢节假日都会组织会员搞联谊活动。如果您有骨营养或骨保健的疑惑要咨询,如果您想就自身的骨病咨询权威骨科专家傅荫宇教授,欢迎您拨打0731-84483088,利元骨保健俱乐部将为每一位来电咨询的读者赠送端午粽子一份。(文/杨蓓)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

帮父母出本书吧 送一份贴心礼物



父母渐渐老去,不要让他们曾经的岁月随风而去,只留给孩子一个模糊的背影。趁还来得及,帮父母出本书,这是贴心的礼物,也是留给后代的无价财富。

每位长者都是一本书

快乐老人报快乐出版

让你拥有被关注、被阅读、被传承的精彩

出书形式:传记、作品集、照片书等不限

咨询电话

0731- 8973 7633 / 186 7316 7072