

# 老伴更“作”？可能是情绪生病

有人花四五十万元去网购,有人一晚上只能睡一两小时……进入春季,多家医院精神疾患门诊病人显著增加,病房一床难求。浙江省人民医院临床心理科副主任医师廖峥变的门诊尤其繁忙,近期就诊的患者一半是60岁以上的老人。“抑郁、焦虑多见,相对来说,老年患者的情绪问题较隐匿,又易被忽视。”(摘编自《钱江晚报》《重庆晚报》)



**现象:父母抑郁,儿女难接受**

一年前,老伴去世后,72岁的李先生开始反复失眠,最终被确诊为重度抑郁,但女儿接受不了,拒绝给他服抗抑郁药:“他就是心情不好,睡不着觉才这样的,哪有抑郁?你开点安眠药就行!”

廖峥变能理解家属的情绪:他们对抑郁症缺乏了解,觉得自己已每天辛辛苦苦地料理老人的饮食起居,老人怎么会抑郁呢?“抑郁、焦虑都不可怕,不正视不接纳才最可怕。”廖峥变说,老年人的心理其实很脆弱,家人只关心他们吃饱穿暖,照料好生活是不够的。老人容易出现睡眠、胃口变差,或变得容易发脾气、爱生气、多思多虑、一点小事都很担心等,如果出现上述情况,

要引起高度重视,不要简单地认为是老人在“作”,也可能是他们的情绪生病了。

**症状:精神病多有躯体症状**

“每到3—5月是抑郁症复发高峰期,大约占全年复发率的70%,这是一个‘危险’的季节。久病老人三成有抑郁。”重庆市精神卫生中心老年科主任医师谭小林说,老年精神疾病以躯体症状居多,如入睡困难、眠浅易醒,沉默寡言,心悸心慌,坐立不安,肠胃不舒服(如便秘和消化不良)、全身疼痛(服止痛药无效)。症状一般上午较重,晚上较轻。

**支招:如何保持好情绪**

如果自己或身边人出现情绪问题,咋应对?多位精神卫生科医生给了建议。

**3种反常多留意**“睡眠反常是最好的预警器。”浙

江大学医学院附属第一医院精神卫生中心副主任心理师胡健波说,患者和家属要多观察,出现以下迹象,要及时就诊。1.睡眠异常。如出现入睡难、多梦、早醒或者嗜睡等情况都要引起重视。2.出现情绪反常,如突然情绪不高、沉默,或者突然很亢奋、烦躁、话语变多等。3.出现装扮异常,如过分浓妆艳抹,穿艳丽的衣服,穿衣风格和平时完全不同。有些人性生活会变得频繁和亢进,伴侣之间要多留意。建议患者和家属多运动,多交流,多外出,多保持积极向上的情绪。

**了解自己的性格**“以杯子中的半杯水为例,正常人会认为‘我还有半杯水可喝’,而抑郁症患者往往觉得‘我只剩半杯水了’。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科主任陈炜说,普通人可采用运动、晒太阳、规律生活等办法保持

健康的心理。此外,还要了解自己的性格。易焦虑的人总会把事情估计得很严重,易抑郁的人总看到事情不好的一面。性格虽不能改变,但对一些极端性格可适当纠偏,将其控制在合理范围。

**状态不好早就医**浙江医院精神卫生科主治医师邱越锋说:“面对负面情绪,每个人都有自我调节的方式,超出了‘度’,我们才需要借助外力来干预。正常的负面情绪反而能促使人前行。对患者而言,最好的方式就是如果感觉到自己状态不好,尽早就医。”

**编辑插嘴:如您感觉情绪低落,但就医又有困难,我们找到了部分城市的免费心理热线,您可试着电话咨询,也许说出来,心里就舒服多了。北京:400-903-0898。长沙:0731-85292999。广州:020-81899120。您也可在上班时间打编辑电话或加微信18613998217与我倾诉。**

## 上岁数后,如何成为“不倒翁”

一位79岁的大爷不小心跌了一跤,躺在床上就再也没有站起来。摔跤对骨骼结实的年轻人来说不算什么,但对有骨质疏松的老人来说,后果可能是致命的。老年人如何减少意外摔跤和骨折?我们咨询了中南大学湘雅二医院骨科教授、95岁的傅荫宇。

**问:为何老年人摔跤后果严重?**

**傅荫宇:**有骨质疏松的老年人的骨头“抗打击”能力明显降低,一旦发生跌倒极易发生骨折,例如髌骨骨折和前臂骨折90%都发生在摔倒之后。老年骨质疏松骨折以骨质量差、骨折愈合时间迟缓及再骨折的发生率较高为其特点。而一旦发生骨折后再发骨折的风险很高。防摔跤是预防骨折的重中之重,而增强骨密度是减少骨折的根本之策。

**问:老年人跌倒骨折是意外吗?**

**傅荫宇:**并不是。我总是建议老年人要注意生活细节,家里备副安全稳当的梯子,梯子比桌子板凳稳当很多;把家里的灯光调亮;卫生间、浴室、厨房要铺防滑垫,必要的地方安装扶手,外出时别怕扶手弄脏了手;准备合适的背包,穿防滑的鞋;给宠物系个铃铛,避免它们突然出现惊吓到老人;耳背的老人要配助听器,视障的老人要及时纠正。

然而,尽管做到了这些,摔跤仍防不胜防,这就要求老年人要

从骨子里变得强健,增强骨密度,增加骨骼的耐挫力,让骨骼变得柔韧不易折。如何增强骨密度?建议同时补充钙、骨胶原等营养素补充剂,单纯补钙是没用的。有些注重给骨骼补充营养的老年人,即使频频摔跤也没有骨折。

**问:为什么单纯补钙没用?**

**傅荫宇:**单纯补钙不行,钙补多了可能结石。保养骨骼,需要补充骨胶原,还需要多晒太阳。骨胶原是在骨细胞、软骨细胞的细胞间液里面,给细胞提供营养的。这里还要说到骨骼的构成:松质骨和软骨中,90%是骨胶原,10%为钙、镁、磷等矿物质。矿物质营养易从食物中获取,而骨胶原随着人体年纪增大,合成能力减弱、退化,需要外援补充。

武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原片是II型胶原蛋白,拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度。10多年来,和格牌骨胶原以高品质赢得万千消费者的青睐。不少老客户的60岁左右的儿女们,从最开始的反对爸妈吃和格牌骨胶原,现已转变成自己也开始补充和格牌骨胶原啦!

订购热线

400-6698-505 13677339238  
0731-84483088

国食健字G20070258 鄂食健广审(文)第240718-02202号 本品不能代替药物



## 清明祭扫先自评健康状况

近日,浙江省温州市急救中心已接到多起在扫墓途中发生健康意外的警情。3月14日,有人前往陵园扫墓时突然晕倒,急救人员判断其疑似出现急性心肌缺血症状。3月11日,有人在登山扫墓途中不慎摔倒,现场晕厥。据悉,目前发现的扫墓意外中,患者大多数为中老年人。

温州市急救中心提醒:因墓地多在山坡等崎岖不平处,加上清明前后雨多路滑,老人扫墓时

格外要注意出行安全,尽量有家人陪同。老年人评估好自己的健康状况再出门。高血压、心脏病、糖尿病患者,上山扫墓时一定要慎重,运动强度不要过大,随身携带降血压、心血管药物。严重心脑血管病患者要确定病情稳定。有花粉过敏史的人,应随身携带抗过敏药物,并做好防护,如佩戴口罩。如不慎摔伤骨折,不要随意移动伤员,应第一时间拨打120求助。(摘编自《温州都市报》)

## 牙疼或是心梗在预警

前几天,70岁的王女士打麻将时跟人争执几句后,就隐隐觉得牙疼。她以为又是龋齿引起的,就像往常一样自己买了些消炎药吃。但这次药效不太理想,牙疼时好时坏,胃口也变差了,腹胀呃逆。女儿要带她去医院看看,王女士死活不肯,直到晕倒在卫生间。紧急送医后,医生诊断为心肌梗死,为她放了心脏支架。

牙疼怎么就引起了心梗?王女士疑惑不解。其实,不是牙疼引起了心梗,而是心梗的预警信号可表现为牙疼。那什么样的牙疼可能是心梗的预警信号呢?首先,普通牙疼,可能患者以往本身有牙齿疾病,包括龋齿、牙神经暴露等,在各种酸、冷刺激的情况

下,可以出现牙疼;而心肌梗死表现出的牙疼,可伴有高血压、糖尿病等慢性疾病的危险因素,通常在劳累、刺激、精神紧张等应激原的刺激下出现。其次,普通牙疼与某一个定位有关,比如某颗牙有龋齿,则在酸、冷刺激的情况下会出现疼痛,在给予牙科的对症处理后,疼痛能明显缓解;但心肌梗死引起的牙疼通常没有定位,且给予心脏相关的处理,牙疼才可能缓解。

建议有慢性病的中老年人在劳累、刺激、精神紧张后出现牙痛、下颌痛、上腹痛、左肩臂痛、后背痛等情况,要及时就医。(湖南中医药大学第一附属医院超声影像科主治医师 刘芳)