

促进老年人心理健康 医生这样建议

10月10日是世界精神卫生日。心情低落、兴趣减退、严重失眠、情绪波动大……这些都是心理问题的表现。精神科医生指出,随着老龄化社会到来,老年人的身心健康成为受关注的公共卫生问题,对于老年人的心理问题,要及早发现和干预。

湖南省第二人民医院副院长、精神卫生专家袁宁说,身体机能减退、退休后社会角色转变、慢性病困扰等因素让一些老年人产生了焦虑、抑郁、孤独等不良情绪,如果这些情绪得不到及时排解,则有可能出现心理问题。

“抑郁症、焦虑症是老年人常见的心理疾病。”国家精神疾病医学中心、中南大学湘雅二医院精神病学科主任医师周建松说,老年人抑郁症主要表现为睡眠障碍、活动减少、情绪低落、易激怒、消极等,严重时可能会出现幻想和妄想。老年人焦虑症则主要表现为对自己的身体过分关注、夸大或曲解自己的疾病,出现持续的紧张、不安情绪,甚至出现肠胃不适、心悸、头痛等躯体化症状。

“老年人的心理健康问题亟需得到及时干预。”袁宁告诉记者,患上轻度心理问题的老年人应及时接受心理咨询,如果老年人患上严重的心理疾病,则需要到专业医疗机构确诊,在医生的指导下接受药物治疗、心理治疗等综合治疗。

“如果老年人出现妄想、幻觉等症状,家人一

定要引起重视,以免耽误治疗。”湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任曾宪祥提醒,近年来,医院接诊的患上精神分裂症的老年人增多,这类疾病多发生于65岁以上的老年人,患者常被妄想困扰,经常感觉“被人针对”“遭遇陷害”等,严重影响患者及家人的生活。对于患上精神分裂症的老年患者,医生会给予药物治疗、心理治疗和中西医结合诊疗等治疗方式,帮助患者缓解症状。

周建松建议,家人要给予老年人更多关怀,一旦发现老年人的心理异常,应及时寻求专业帮助,采取措施进行干预,防止病情恶化;老年人要学会调节不良情绪,要接纳自我,适应角色转变,适应老年生活,可以参加一些社交活动,培养一些健康的兴趣爱好,使生活充实、情绪乐观;子女除了关注老年人的身体健康,还要关注老人的心理需求,经常和老人交流,多倾听老人的心声;老年人要保持健康的生活作息,进行适当运动,还可以采取健康的方式进行放松,如冥想、深呼吸、打太极拳等。

袁宁建议,应进一步健全社会精神卫生服务体系,加强精神卫生专业人才培养,通过加强社区、家庭、医院合作,强化针对老年人的社会服务和心理健康服务,对有需要的老人进行上门探访、心理抚慰,为老年人提供更及时有效的精神卫生服务。

(帅才)
据新华社

寒露时节话养生 来看这份健康指南

10月8日迎来二十四节气中的寒露节气,这也标志着深秋已至,天气逐渐由凉爽向寒冷过渡,昼夜温差变得更大,公众应如何养生预防“秋燥”?为什么秋冬季呼吸道疾病高发?“一老一小”又该如何科学应对?国家卫生健康委当日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“‘秋燥’即秋天到了,气温下降,空气变得干燥,人们容易出现皮肤发干、眼睛发涩、口干、咽干等症状。”中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师仝小林在发布会上说,秋天的养生重点就是“养阴和润燥”,多喝水,及时补充水分。

秋冬季节,呼吸道传染性疾病又多了起来。对此,首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖在发布会上表示,秋冬季气温变化频繁,昼夜温差较大,降水量逐渐减少,气候变得干燥,人体内环境也随之发生改变,此时免疫系统调节不好便会导致抵抗力下降,寒冷空气会使鼻腔黏膜血管收缩,降低呼吸道抵抗力。

专家介绍,幼童和老年人是呼吸道传染病防

控的重点人群。在保持良好的个人卫生和健康生活方式的基础上,还要按照免疫程序及时接种疫苗,尽量避免前往环境密闭、人员密集的场所,减少感染风险。此外,要加强对幼童和老年人的日常监测,如果出现发热、咳嗽等症状,要视情况及时就医。

流感和支原体肺炎如何区分?童朝晖介绍,流感是由流感病毒引起的,主要表现为发热,并伴有喉咙痛、咳嗽、全身酸痛等症状,人群普遍易感,需要服用抗流感病毒的药物治疗。支原体肺炎由肺炎支原体引起,症状以干咳为主,可以伴随有发热等症状,从临床来看,儿童比较常见,成人相对发病率较低,主要使用抗生素治疗。

“通过接种流感疫苗,可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。通常接种流感疫苗2至4周后抗体可达到保护性水平,我国各地每年流感活动高峰出现的时间和持续时长不同,最好在流感流行季来临前完成免疫接种。若在流行季来临前未完成接种,整个流行季也可以接种。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞在发布会上表示。

天气寒冷会对高血压患者带来一定的健康风险。中国医学科学院阜外医院主任医师张宇辉在发布会上表示,高血压目前是威胁人类健康的重要心血管疾病,它是随血压升高为特点的全身性疾病。

“患者在确诊高血压后,需要进行全面检查,包括检查血压水平,监测血糖、血脂等,同时还要进行受累靶器官损伤方面的检查等。”张宇辉说,高血压所导致的靶器官损伤在初期如果积极地给予降压治疗,是可能逆转的。对于长期的高血压,靶器官损害可能无法逆转,但控制血压仍然可以延缓靶器官损害的进展。

(李恒 董瑞丰)
据新华社

编者按:

每年的农历九月初九是中国民间传统节日重阳节,古时民间在重阳节有登高祈福、拜神祭祖及饮宴祈寿等习俗。传承至今,又添加了敬老等内涵。

敬老、爱老,我们更加需要关注老年人的身心健康。跟着小编一起来看看,促进老年人的身心健康,到底应该怎么做?

重阳习俗



最初起源于古代民间避邪禳灾的风俗,宋元以后,关注重点渐渐转向延年益寿。



重阳节是杂糅多种民俗为一体的汉族传统节日。



九日黄花酒,登高会昔闻。

岑参《奉陪封大夫九日登高》

满园花菊郁金黄,
中有孤丛色似霜。

白居易《重阳席上赋白菊》



暮归冲雨寒无睡,自把新诗百遍开。

苏洵《九日和韩魏公》

赏诗