

老年人的精神世界,急需更多关注

孙毅

吃得好吗?穿得暖吗?家里缺什么东西吗?当子女这么问时,父母通常总是回答:“好,暖,什么也不缺。”但除了物质外,老年人的精神世界也急需更多关注。

接受治疗先要敢于面对

安定医院的老年精神科门诊每天都开诊,副主任医师潘伟刚每天要应对各种各样的老年精神和心理病例。有的是由退休后的不适应引起的,有的是由躯体疾病引发的,有的源于独居。但有一个现象,他留意很久了:“我出了这么多门诊,老年人主动来看病的几乎没有,都是老伴儿或者孩子劝着来的。”

潘伟刚接触到的病例非常多,引起老年人心理问题的诱因和中青年、儿童都不同。

比如“退休综合征”——刚刚退休的老人,在退休前每日忙碌,突然退了下来,无事可做。时间一长,老人就抑郁了。这种情况,一般通过自我调节,半年或一年就能适应。可如果还无法适应,就应该寻求治疗。

还有空巢老人、独居老人,也容易产生心理问题。“有个阿姨告诉我,她所在的那个老人群,所有人都在服用抗抑郁药物。”潘伟刚还认识一个阿姨,因为孩子离世情绪抑郁,但她的朋友们主动安慰她、支持她,拉着她出门旅游。“心理学上讲,情感的连接——这种社会支持,对独居老人、空巢老人非常重要,能让他们感受到活下去的意义和价值。”

此外,还有很多老人因为躯体疼痛导致焦虑、抑郁。有个患者80岁,

突然查出高血压,需要服药,一时难以接受,就来找潘伟刚。“老大爷家里有长寿的传统,所以人到80岁,还不能接受自己需要长期服药的事实。”出现这种情况,需要心理调节,如果调节效果不好,就要医学介入。

调动自己也能帮助他人

铜铁厂胡同1号,什刹海边一个普通的小院,心理咨询师李媛媛轻轻推开院门。在小院住了40多年的王琪,早就知道李媛媛要来。一打开门,两人热情寒暄。“王阿姨,我想跟您约一下。中秋节的活动,您得留时间啊。”王琪赶紧找了支笔,在挂历上记下具体的日子:“没问题,这儿只要有时间,保准去。”

挂历上,是密密麻麻的社区志愿活动日程。已满66岁的王琪,是什刹海街道的志愿明星。很难想象,生龙活虎的王琪,曾遭遇过重大人生变故。40多岁,丈夫因病离世,王琪撑起家庭重担,既要挣钱又要照顾孩子,其中辛苦,她很少吐露。

“街道经常组织活动,从活动中可以观察社区里老人的精神状态。当然,有好的,也有不好的。王阿姨一下子就引起了我们的注意。”李媛媛说,在什刹海街道社会心理服务中心构建起来的“1(1个中心)+22(22个社区接待点)+N(辖区单位、志愿者等参与者)心理服务网”中,社区居民是最基础也是最重要的一环。居民既是服务对象,也能成为提供服务的志愿者。

王琪虽历经风霜,但不屈不挠、积极阳光,很爽快地就同意加入什刹海心理服务志愿者队伍。在经过专业心

理服务培训后,王琪成为柳荫街社区两位老人的“结对子”志愿者。两个老人都是80岁以上高龄,独居。王琪常去看看他们,帮他们打扫房间。自己家做了什么好吃的,也给他们拿点过去。

李媛媛介绍,自2020年正式成立以来,心理服务中心已经搭建起较为完整的体系。“我一直觉得对老年人的心理关怀,最关键的就是增加他们的社会交往。让老人能走出家门,慢慢调动起他们的能量,还能帮助其他人,又增加了他们的自我价值。”

帮老人回到社会中来

“陪伴”,是当下最常听到的词汇。无论是城市还是农村,在老龄化日益突出的当下,孤独、寂寞、缺乏社会连接是导致老年人心理问题最常见的因素。退休后,老年人从忙碌中空闲下来,难以适应。尤其,独居老人更容易产生心理问题。

而子女大多忙碌于工作和培养下一代,对老年人的嘘寒问暖,更多停留在物质层面。医生和心理咨询师说,我们最容易实现、可能效果最好的,就是提供更多陪伴。

我们做子女的,时常陪伴父母,多说话、多聊天;社区街道,多为老年人组织活动,请他们走出家门;亲朋好友,多拉着老人一起,出门遛弯、旅游散心;老年人自己发展一些兴趣爱好,结交新的朋友。爱好不一定要有多高门槛,钓鱼、下棋、看花,随着季节记录树叶的变化都可以。

老年人的孤独,多数由脱离社会产生,我们能做的,就是帮助他们回到社会中来。

老年人如何安全用药?

林乐雨

提高安全用药意识,树立合理用药的观念,这对于基础疾病多,用药种类、服药数量相对更多的老年人来说尤为重要。

但在实际治疗过程中,老年人忘记服药、不按时服药、服用过期药、随意增减药量等情况时有发生。

还有的老年人读不懂药品说明书,不知道该如何合理保存药物。

如何读懂药品有效期?

药品有效期有两种不同的表示方式:

一是直接标明有效期至到月。例如“有效期至:2023年8月”,这表示该药可用到2023年8月31日;

二是直接标明有效期至到日,例如“有效期至:2023年8月2日”,这指该药可用至有效期当天。

外用药开封后如何保存?

外用药品开封后很容易受到温度、空气、水分、光照等环境因素干扰,加速变质,最好将药品放在避光且干燥的地方,并在适宜温度下存储,注意瓶口密封。

口服药开封后,保质期还是按照包装上的日期吗?

口服糖浆开封后1个月一般不建议再使用,如果是普通片剂,还可按照药品有效期来判断。

如何辨别开封药物能否继续使用?

开封药品出现以下现象不可使用:

液体制剂出现酸败、气体、沉淀、絮状混悬物、变色、结晶;

软膏剂出现明显的颗粒、出水;

散剂出现软化、结块、潮解。

说明书罗列的不良反越多,药品越危险吗?

说明书上罗列的不良反应多少,并不是判断药品安全性的依据。一份完整的药品说明书,会详细列出该药品可能产生的不良反应。

有的药品临床试验做得比较充分,或者上市使用的时间比较长,对不良反应的认识比较全面,则说明书上的不良反应内容相对较多。有些新上市的药物,还未发现更多不良反应报告,因此,说明书上的不良反应内容就会相对较少,随着使用时间的增加,其说明书也会有所调整。



悠闲
陈顺源

老年人如何进行呼吸道保健?

赵宝春 杨丽华

随着年龄的增长及机体退行性变化,人体各个脏器功能会出现不同程度的衰老,呼吸、循环、消化系统的表现尤为突出。

老年人呼吸系统功能改变有哪些特点?老年人肺功能下降,表现为残气量(深呼气后肺内剩余的气量)增加,肺活量(最大吸气后尽力呼出的气体量)下降;老年人肺容量和肺动脉血氧分压均随年龄增加而下降;老年人的骨骼、韧带和胸部肌肉萎缩,胸廓变形,活动受限,肺组织弹性回缩力减退、潮气量(平静呼吸时每次吸入或呼出的气量)减少,因而表

现为“老年性肺气肿”;呼吸肌力量减弱,咳嗽效果差,支气管纤毛活动减退,易发生呼吸道感染。

有哪些方法能增强老年人呼吸道健康?老年人免疫力降低,如果不重视呼吸道保健,可使病原微生物乘虚而入,易患上各种呼吸道疾病。

那么,老年人怎样进行呼吸道保健呢?

1. 避免环境对呼吸道的不良刺激

少去人群聚集的地方;在低温天气外出或去粉尘较多的地方时应戴上口罩;不要吸烟,并远离吸烟者;患有慢性呼吸道疾病的老年人应尽量

不在家中用煎、炒、炸等方法制作菜肴,以免呼吸道受到油烟的刺激。

2. 提高机体对疾病的抵抗力

秋冬季是呼吸道疾病多发的季节,老年人可在秋冬季服用一些具有润肺止咳功效的中药(如百合、大枣、黄芪等),并通过食疗来提高机体对疾病的抵抗力,同时应多饮水。患有慢性呼吸道疾病的老年人还可适当地进行呼吸道湿化治疗。

3. 加强呼吸肌的锻炼

老年人在平时应多做些可锻炼呼吸肌的运动,如反复进行深呼吸,或进行吹气球、吹蜡烛等训练。