

# 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伤痛导致焦虑、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。中秋节的两个活动，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，我这儿只要有时间，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到月。例如“有效期：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到日，例如“有效期：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应越多，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，会详细罗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（最大吸气后尽力呼气的气体量）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，支气管纤毛活动受限，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一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。