

远离老年抑郁 安享幸福晚年

◎包爱俩

谈到抑郁症,大家都会觉得该病多发于年轻人,由于生活节奏快,各方面的压力不断增大,不少年轻人都患上了不同程度的抑郁症。但有关调查显示,65岁以上的老年人有抑郁症的约占16%,而其中超五成属于重症抑郁症患者。抑郁症并非年轻人专属,隐匿的老年抑郁症容易被忽视,更要引起重视。

老年人抑郁症的不同之处

较年轻人,老年人抑郁有以下特点:1.抑郁情绪的持续时间更长;2.有认知衰退的倾向;3.同时伴有明显的躯体症状,如食欲不振、头痛、容易疲劳、睡不着、口渴、便秘等,因而常常会掩盖抑郁症状,导致延误诊断。

对老人而言,这些抑郁的情绪无法像年轻人一样能通过倾诉或发泄的途径得到缓解,日积月累,逐渐成为吞噬老人身心的负能量。老年人的抑郁症具有隐匿性,老人一般不会主动表达心情不好,而是会反复诉说各种身体不适。老年抑郁症的核心症状虽是情绪低落,但大多数患者是以躯体症状作为主要表现形式的,比如睡眠障碍、头痛、胃肠道不适、食欲下降、心血管疾病或假性痴呆等。

哪类老年人容易患抑郁症?

1. 有慢性疾病

老年人患有慢性躯体疾病,如偏瘫、糖尿病、骨关节炎等,会导致日常活动受限、情绪低落,更容易患抑郁症。

2. 服用药物

老年人正在服用降压药、抗精神病药,也会诱发或加重抑郁症状。要注意用药观察,询问清楚用药剂量。

3. 脑器质损害

老年人有脑器质性损害的基础,并伴有认知功能损害,容易出现被抛弃感、无用感等抑郁情绪,增加了抑郁概率。

4. 空巢老人

长年独居的老年人,与社会脱

节,导致老人内心孤独、脆弱,抑郁的可能也会增加。

5. 人格特征改变

随着年龄增长,部分老年人常伴有人格特征的改变,如孤僻、被动、依赖等,跟之前相比心理落差变大,使其更易患抑郁症。

如何应对老年抑郁?

1. 定期做身体检查

不要讳疾忌医。躯体健康是精神健康的基础,而精神健康又促进躯体健康,两者不可分割。因此,要积极防治老年抑郁,重视老年人疾病的康复,更要重视对老年人科普健康知识。

2. 为老人提供安静、和谐的居住环境

人到老年其生活范围相对缩小,要提供一定的休闲活动空间,减少老年人在生活中的无聊感,但因为很多老年人都怕吵,所以要为他们创造一个相对安静、和谐的生活环境。

3. 树立正确的“生死观”

当老年人逐渐衰老,对死亡的恐

惧感则会越来越强,对待死亡的态度也有积极与消极之分。因此,老年人在认识上应正确地对待死亡,只有在心理上消除对死亡的恐惧感,晚年才能真正地幸福愉快。

4. 培养老人兴趣爱好

老年人可以培养自己的兴趣爱好,例如读书、绘画、音乐、运动等,有更多的乐趣和兴趣点,就会提高生活质量和幸福感。

5. 建立良好的家庭关系

家人应该尽可能地陪伴老年人,关注他们的需求和感受,提供温馨的家庭环境和舒适的生活条件,增强家庭的凝聚力。

6. 劝导老人接受专业心理治疗

对于一些抑郁比较严重的老年人,可以接受专业的心理治疗和咨询,帮助他们缓解心理问题,重建自信和乐观心态。

老年抑郁症极易被大家忽略,因此更需要多了解、多重视,及时发现老人的异常行为,去正规医院进行心理疏导和治疗,让老人们早日回归幸福的晚年生活。



“老人味”并非心理作用,做对三点清爽由内而外

◎科普中国

最近,“身上有老人味可能是疾病信号”登上热搜,引发讨论。

有人将老年人身上“说不清道不明”的体味称为“老人味”。这一气味给不少老年人的生活带来一定影响,很多人焦虑,人到老年无法避免这种体味吗?有没有去除的办法?今天就来详细聊聊。

首先,这些异味并不是一种心理作用,而是确实存在的。

研究表明,这种特殊体味的来源之一,是一种叫2-壬烯醛的物质。这是一种不饱和醛,天生具有令人不快的油腻味和腐草味。

一项研究显示,在40岁及以上的人群中才能检测到这种物质,且随着年龄增长、人体衰老,2-壬烯醛分泌量会加大,并在日常代谢中通过汗腺散发。当老年人长期处在密闭环境中,不经常开窗换气(多在冬天),就很容易让这种气味堆积,并在室

内弥漫开来。

此外,随着年龄增长,老年人皮肤抵抗力下降,一旦出现湿疹、皮炎等皮肤病,也会散发异味。生活中很多老人常常处于“多病共存”状态,每天需要服用数种治疗慢性病的药物。这些药物在代谢过程中也会产生一些气味,通过呼吸散发出来。

这些异味可以去除吗?答案是肯定的,要做好以下三点。

1. 保持身体和住所清洁。大部分异味来自口腔、耳后、颈部等皮脂汗腺分泌旺盛的区域,以及手脚四肢的皮屑,只要把这些部位的清洁做到位,就能消除大部分的不快气味。在日常生活中,认真漱口,佩戴假牙的话,应定期做好假牙的清洁护理;勤洗澡,尤其是脖子、耳朵这些容易被忽视的部位;秋冬季节勤擦润肤乳,让皮肤保持湿润,就能减少皮屑脱落和干燥瘙痒;在衣柜里放些祛味产

品,如活性炭、柠檬等,去除沉积在衣物上的陈旧气味;平时空气质量允许下,多开窗通风,不让有害病菌在身边累积。

2. 从饮食入手,调节代谢。保持清淡饮食,摄入太多肉类会令身体脂肪氧化加大,加重异味。平时多吃富含维生素和抗氧化物的食物,如坚果、鸡蛋、大豆等,多吃新鲜蔬果,由内而外清爽。另外,高盐食物容易使代谢紊乱,高糖食物会减缓人体新陈代谢,过多糖分堆积也会产生异味,这些都要少碰。多喝水,加速新陈代谢,让体内堆积毒素更快地排出体外。

3. 多多运动,焕发生机。在身体允许的情况下一定要保持活动,勤于锻炼,散散步、打太极等都是不错的选择。适当运动不仅能减少各种慢性病的风险,还可以帮助人体加快代谢,从而避免异味的加重。

血糖高不高 留意腿和脚

◎汪芳

不少中老年人平时很注重养生,体检时却被告知血糖超标或者患上糖尿病。其实,慢性病都不是突然发生的。当血糖偏高时,或多或少都会通过身体发出预警。

俗话说:“人老腿先老。”人体在老化的过程中,腿部最先出现变化。可以说,腿脚部位就是人体的“血糖仪”。当血糖超标时,腿脚可能会释放出如下信号:

1. 伤口不易愈合。伤口愈合需要伤口附近的细胞不断分裂生长出新的细胞,同时也要求血液中的免疫细胞发挥功效,防止病毒和细菌的入侵。而高血糖会破坏机体原本“舒适”的大环境,甚至引发血管病变和代谢异常,使伤口得不到充足的营养和自我修复能力,因而变得难以愈合。另外,老年糖尿病患者的免疫力本来就差,处理不当可能引发足部细菌反复感染,最终导致伤口长期无法愈合。

2. 出现“糖斑”。“糖斑”也叫“胫前糖斑”,多见于男性糖尿病患者,主要表现为小腿前侧的一些不规则的褐色斑,不痛不痒。主要是由于持续高血糖导致血管内皮细胞功能紊乱,以及毛细血管高压和蛋白质代谢不畅等,使得皮肤血流量不足、营养不良,一旦有外伤刺激双下肢胫前,就会出现皮肤红斑、水疱、糜烂等症状。

3. 腿脚麻木。长期高血糖会对血管内壁产生不良影响,导致“僵硬”的情况,阻碍正常的血液循环,引起腿脚麻木。有些糖尿病患者随着病情的加重,还会出现周围神经病变,同样导致下肢麻木,且随着神经病变时间的推移,症状也会越来越严重。

4. 皮肤瘙痒。血糖过高会导致血管内产生更多的炎症因子,损害周围神经末梢,从而出现一系列不适症状,如皮肤瘙痒等。这种瘙痒主要发生在手脚等部位,感觉像蚂蚁在皮肤上面爬一样,到了夜间往往会更加明显。皮肤瘙痒不仅影响日常生活和工作,还会降低睡眠质量。少部分患者出现痛觉过敏或下降等。

5. 皮肤皴裂。长期高血糖的人,身体的渗透压也会更高一些。皮肤血管处于扩张状态,组织中的水分会慢慢向血液转移。其中部分体液会从皮肤中流失,引起皮肤脱水和干燥等。另外,血糖过高也会影响微循环调节机制,使得皮肤自身出现循环障碍,导致皮肤干燥或皴裂。

慢性病预防重于治疗。在日常生活中,中老年人请多留意腿脚部的细微变化。如果高血糖长期得不到有效控制,可能引起非常严重的并发症。若有频繁出现以上症状者,应及时到医院就诊。