



老年人随着社会角色、环境等发生变化,心理会产生一定的落差,失眠焦虑情绪在老年人群中非常普遍。这些问题常常“偷偷隐藏”在人们的晚年生活中,给老年生活带来了很大的负面影响。尤其是子女不在身边、个人健康状况差、离异或者丧偶的老人患病率更高。关心老年人的身心健康,提高老年人的生活品质逐渐成为全社会关注的问题。

关注老年人心理健康 帮咱爸妈远离焦虑

本报记者 王芳

69岁的王女士患糖尿病21年,年初,发现视力模糊,而且眼前总是被一团黑云遮挡,去医院查出是糖尿病并发病眼底出血。这让王女士非常担心眼睛会失明。至此,王女士总是担心眼睛里的黑团变大,彻底挡住视线,走路变得小心翼翼,吃饭都不敢低头,害怕眼底出血加重。睡眠也越来越不好,常感胃部不适,整日坐卧不安,身体忽冷忽热。后来经过激光治疗,王女士虽然恢复了视力,可她仍旧开心不起来,感觉喉部梗塞、胸闷心慌,认为自己身体日益衰弱,担心还有什么大病没查出来,反复到各家医院检查,尽管相关检查均提示无大问题,但她仍忧心忡忡,近半年越发焦虑紧张,晚上失眠,很难与人沟通。家人为此苦不堪言,这才意识到母亲可能精神出现问题,到大同市六医院诊断后最终被确诊为“老年焦虑症”。

数像王女士一样的患者仍然反复就诊于综合医院的各个科室,重复地做着各种检查。因此,让更多的老年患者和医务工作者及时准确识别抑郁焦虑症状,需要我们做更多工作。

教你识别老年焦虑症

老年焦虑症,通俗来说就是对晚年生活缺乏自信心和安全感。比起年轻人,老年人的焦虑带有明显的老年特点,比如身体机能的下降,躯体疾病的困扰,退休后的生活状态的改变等,都会增加老年人的失落和无助感,从而产生焦虑情绪。老年期焦虑症状广泛,有下列情况就很可能是患上了焦虑症。

张谦介绍,老年焦虑症在临床上可以表现为精神性、躯体性的焦虑,伴有睡眠障碍和过分警觉,以及运动性不安。

1.患者对未来可能发生、难以预测的某种危险或不幸事件经常担心。常不能明确意识到担心

的对象或内容,而只是一种提心吊胆、惶惶不安的强烈内心体验。

2.患者有恐慌的预感,终日心烦意乱,坐卧不宁,忧心,好像不幸即将降临在自己或亲人的头上。注意力难以集中,对日常生活中的事物可能失去兴趣。

3.患者常常表现有运动性不安,老年人往往以此为主诉,搓手顿足、来回走动、不能静坐,可见眼睑、面肌或手指震颤,或患者自感颤栗。

4.患者也常常会有植物神经系统的症状,表现为心悸心慌,胸前区不适感,气促或窒息感,过度换气,多汗,口干,吞咽困难,上腹部不适,肠鸣音亢进,便秘频繁或稀便。皮肤潮红或苍白,烦热,尿频,头痛、头晕、耳鸣、震颤、皮肤有刺痛感。

张谦特别指出,很多患者出现以上某些症状经常不自知,他们只是觉得心情不好,不认为自己有问题。目前无论是患者还是医务人员,对老年抑郁焦虑的识别率都较低。综合性医院是提供医疗服务的主体机构,据统计,在综合医院就诊的患者,有超过1/3患者是抑郁焦虑患者,但是出现多种躯体症状和体征,成为各种躯体疾病的“模仿者”,反复就诊于综合医院的多个临床科室却不能找到一个满

意的医学诊断来解释其症状,不仅使患者增加了经济负担,延误了疾病诊治,而且造成医疗资源浪费,增加了产生医患矛盾的风险。

失眠不是睡不着那么简单

睡眠与健康息息相关,失眠、焦虑、抑郁这三者常常相伴而生,既涉及到生理问题,也关系到心理问题。张谦强调,在失眠的同时,如果伴有长时间地情绪不好,或者对任何事情没有兴趣,并且因此影响了生活,就要警惕抑郁焦虑问题。

日常生活中,焦虑、抑郁和失眠很容易被混淆,但是它们之间存在差别。张谦介绍,失眠的核心体现在对睡眠的质和量不满意,失眠患者的主观体验是睡眠问题,例如难以入睡、睡眠质量不好或者睡眠时间不够等;焦虑患者的问题是“模仿者”,他们会表现出担心、恐惧、烦躁、易怒等症状;抑郁患者工作没有精力、心情不再波动,对任何事情都没兴趣、没动力。他指出,焦虑、抑郁、失眠经常相伴,这三个症状常常同时出现。

张谦举例说:“一些老年患者经常会强调失眠、头疼、心慌、无力等症状。然而经过询问后发现,他们还会对很多人或事情看不惯,导致家庭关系紧张,自己也会更加孤立。这就是处于焦虑、亢奋的状态,身体有一点点不适就会被放大,自然睡不着觉,这时候需要通过抗焦虑来治疗失眠。效果会更好。”

当出现长期、较为严重的失眠时,应及时就医,由专业医生诊断失眠的病因,进行有针对性的治疗。对于一些失眠症状严重、持续时间较长、已经妨碍白天正常生活的患者,医生还会通过药物帮助患者缓解失眠问题。

采访结束时张谦建议,家庭成员要尽可能帮助老年人,给予物质上的帮助和精神上的关爱,如平时多打电话、聊聊天,有空常回家看看陪父母吃个饭,子女尽量克服各种困难陪伴老人;配偶要多关心老伴的心理健康,给予精神上的安慰;建议老少两代人应就近居住,缩短相互之间的空间距离;子女宽容地对老人的唠叨、固执等情绪。同时,让老人的生活丰富起来,在老人“有事做”的基础上去做“擅长的事情”,能体现自我价值也让老人的养老更加有尊严。

如何做好血糖记录

糖尿病患者大多数都是定期到医院进行检查,不可能总是住在医院里。去医院检查的时候,如果医生不清楚你的血糖是什么状况,可能就会影响治疗效果。所以最好在家里监测血糖的时候,把血糖监测的值都能够记录下来。

具体来说就是哪天测的,测的是餐前还是餐后,用的是什么药,计量是多少。如果测的血糖特别高,或者血糖低了,就应该标注今天的饮食有没有什么变化,是否做了运动。比如加了一种水果或者别的水果,是不是加的水果对个体不合适,有些患者特别有个体化的一种倾向。举个例子,别人吃苹果可能血糖波动不大,你一吃苹果,血糖就特别高,可能就不太适合吃苹果。所以在测血糖的时候一定要把这些要素都写清楚,包括跟吃药有没有什么关系,都要注明清楚。

在进行血糖自我监测时,要养成每天记录的好习惯,才能为日后医护人员做临床决策提供有效的数据。

王芳

肢体发麻 当心脑梗

一波寒潮来袭,如此寒冷的天气无疑增加了中老年人脑梗死等脑血管病发病的风险。医生特别提醒,高龄且伴有“三高”、肥胖、抽烟饮酒等高危人群,需警惕脑梗死的发生,尤其是疾病的早期表现。

气候变化是诱发脑梗死的重要因素之一。近期,气温骤降,因脑梗入院病人明显增多,寒冷刺激导致人的大脑血管收缩,血压极不稳定,表现为持续波动性升高,血黏度增高,血流减慢,非常容易诱发脑血栓形成。曾有过脑梗病史的患者,本身有“三高”等疾病风险问题的中老年人等,都是脑血管病高危人群。

如果发现突发性的单眼或双眼看不清东西,跌倒、一过性头晕或晕厥、面部或单侧肢体麻木、无力、笨拙、沉重,说话不清楚等症状,需要立刻想到脑中风可能。有心脑血管病家族史、高血压病、高血脂症、糖尿病、既往脑梗死等危险因素的人群,一旦出现头痛、头晕、行走不稳、手麻麻木无力、一手握不住东西、口角歪斜、言语不清等症状,应及时到正规医院进行诊治,以免错过最佳的治疗时机。

王芳

导致心理疾病的诱因是什么?

(下)

心理疾病不同于生理疾病,它是由人脑中神经控制引发的一系列问题,会间接地改变人的性格、世界观及情绪等。心理活动偏离生活规范轨道的程度越严重,心理疾病也容易找上门。引发心理疾病的原因复杂,影响因素也有很多,以下是几种常见的诱发心理疾病的因素:

◆学习任务过于繁重从某个角度而言,学生承受的压力并不比成人小,甚至相比于成人,他们肩负的压力更大。他们承受着与年龄不相符的压力,从入学起,他们和几十名幼儿园的小朋友站在同一起跑线奔跑。小升初,他们与本市上万名孩子赛跑;初升高,他们与本省的十几万人赛跑;高升大,他们与全国的几百万人赛跑。很多考生不堪学习的重负、考试的压力而产生学习恐惧、情绪焦躁、厌学心理等。

◆过分溺爱子女。当家中只有一个孩子时,父母、爷爷奶奶、外公外婆便将全部的爱都给予了孩子。孩子很容易形成自私、娇惯的性格之外,还会表现为性格孤僻、耐挫力差、社交恐惧症等。家长对孩子的溺爱就像一颗定时炸弹,引爆后的杀伤力是巨大的。

◆投资受损难以承受。近年来,人们的投资理财意识不断增强。买房子、买彩票、买珠宝等等,既有投资的成分也有投机的成分。长期的投入没有得到应有的回报或者错误的投资导致资本亏损严重时,难免造成人们心理失衡,强烈的挫败感、情绪的剧烈波动、资金的大量流失极有可能击垮一个人的心理防线,有的人因此而生。

◆老年人缺乏精神关爱。我国已经步入老龄化社会。对老人的精神关爱是全社会应该关注的问题。在物质生活保障的基础上,老人的精神需求也应当满足。需要子女在工作之余给予老人更多的爱与关心,抚慰老人的心灵。

◆难以适应社会的发展节奏。现代社会的发展瞬息万变,有的人因为种种原因难以适应。这种不适应既包括对身边的事,也包括对社会上的现象,明明看不惯,自己却又无能为力,内心产生失落感、无归属感。

市六医院

大同市第六人民医院 精神心理 卫生知识宣传

市五医院健康管理门诊正式启动

如今,健康管理是保持健康、预防疾病的重要措施之一,更是健康体检中关键的环节。提高全民健康管理水平已经成为国家战略,群众健康也将由医疗转向预防为主。

近日,大同市第五人民医院健康管理门诊正式启动。据了解,市五医院健康体检中心成立于2013年,是大同市卫健委体检质量控制部的依托单位,是全市离退休干部、保健干部和特殊岗位招聘体检的指定机构。中心完全按照国家标准建设,设备先进高端,环境温馨舒适,分标准和vip两个体检区,真正做到医检分离,大大降低和避免了体检人员体检中感染疾病的风险。

多年来,该中心秉承“以人为本,以健康为中心,防大病、管慢病、促健康”的理念,充分

依托全院51个临床专业做检后管理后续服务支持,对于需要就诊的体检者,提供绿色通道,真正将体检延伸到全周期健康管理。体检前,市民可通过电话、公众号、慈云健康管理APP平台、慈云健康小助手,提前预约和选择体检项目,中心根据原卫生部规定的基本项目目录和中华医学会健康管理专家共同制定的1+X体检项目,满足不同客户的需求。

体检中,各科室配有经验丰富的医师进行严格、规范的操作,提供精准的个性化深度健康体检服务。导检系统动态显示各分科的检查历史结果,医生可随时查看客户在其他科室检查的异常指标,同时实现多学科相互协作,为客户提供全面会诊服务。体检全程通过



智能导检排队系统,对参检人员进行合理引导,减少等候时间,提升客户体验。

体检后,由各科室专家组成的健康管理门诊,将完成报告解读、健康咨询、快速就诊等重要环节,为客户提供全方位健康指导方案。体检客户在微信公众号、慈云健康APP、慈云

健康小助手查询体检结果。此外,体检后3-6个月后,中心会通过电话、短信、微信、慈云健康小助手等方式对客户各项检查指标及异常值进行定期随访。同时,健康管理门诊会为有需求的客户提供多学科会诊、转诊等多元化医疗服务。

王瑞芳

恶性肿瘤就像无声的杀手,初期往往没症状,等一旦有了症状,往往就是中晚期,因此治疗肿瘤的关键在于早发现。如何及早对肿瘤做出正确诊断呢?大同瑞慈康复医院影像中心主任苗来生指出,传统的影像检查手段对非常微小的肿瘤病灶或者还没形成病灶的肿瘤细胞束手无策,而PET-CT却能在病灶形成前的代谢异常阶段发现肿瘤病变,使多数肿瘤的发现时间比传统影像检查提早,有助于指导医生将肿瘤“扼杀在摇篮里”。

PET-CT能够早发现肿瘤病变

PET-CT与CT和PET相比有很大优势。CT是解剖结构影像,能清晰显示人体各组织的解剖结构,但无法诊断还未形成病灶的肿瘤细胞;PET是功能代谢影像,能敏感地发现代谢异常的肿瘤细胞,但不显示正常组织,无法看清肿瘤具体在哪里;PET-CT可同时获得全身的这两种影像并把它们叠加,从而轻易发现肿瘤细胞的精确位置和范围。

在介绍PET-CT时,苗来生通过一个病例的描述,让这台机器的作用更加通俗易懂。

75岁的武某因无明显诱因出现右面部、右颈部等多处淋巴结肿大,浑身乏力,并有肿大淋巴结疼痛,辗转多家医院治疗,疗效均不理想。近日,武某在家人的陪同下慕名来到大同瑞慈康复医院就诊,接诊的苗来生了解了患者的病情后,经过PET-CT精准定位检查进一步明确诊断武某为恶性淋巴瘤多发部位广泛浸润,且分期晚,病情重。多学科专家随即针对患者病情展开讨论,制定出标准化的治疗方案。

“传统的X线平片、超声、CT和MR检查方法大多在疾病发生到‘形态改变’这一阶段才能发现病变,因此不能达到‘早期诊断’的目的。”苗来生介绍,每种疾病都会经历从基因突变到代谢异常再到形态改变的发展过程,PET-CT能更准确地反映人体正常或异常的生理代谢活动,简单地说,就是能够早发现患者是否存

在肿瘤病变,从而增加了治疗方案的合理性。

PET-CT对鉴别肿瘤性质很在行

苗来生介绍,很多人对PET-CT并不熟悉,甚至会谈核色变,担心PET-CT用的放射性药物辐射强,对人体有副作用。苗来生解释,PET-CT虽然是两种放射型设备的结合,但PET-CT中使用的CT为低剂量CT,同时PET药物为符合人生理的短半衰期药物,因此,做一次PETCT所受到的辐射,不高于一次增强胸部CT。

“很多患者是在抽血检查时发现体内肿瘤标志物含量提高,但此时患者身体没有任何症状,医生也不能确定肿瘤的位置,如果没有PET-CT,患者就要用排除法,通过胃肠镜、胸部CT等一项一项查找肿瘤。”苗来生说,而应用PET-CT虽然单笔检查费用相对较高,但提升了治疗的时效性和准确性,让患者不用在多个科室

逐项检查,为患者节约不必要的检查费用,更重要的是从病魔手中抢到了时间。

苗来生说,还有一部分患者是已经确诊患有肿瘤,通过PET-CT寻找肿瘤原发灶和转移灶,对肿瘤进行分期。要判断患者体内的肿瘤是否是恶性的,有时候需要做穿刺活检。虽然传统CT和核磁能够显示病灶,却无法保证穿刺位置就是肿瘤的活跃区,穿刺到肿瘤坏死位置就无法进行准确的病理诊断,而通过PET-CT能够保证“一刺即准”。在肿瘤治疗过程中,PET已经能够明确显示肿瘤细胞的活性是否降低,从而帮助医生判断患者是否对正在使用的抗肿瘤药物敏感,从而指导临床医师选择有效的抗肿瘤方法,还可以为放疗提供精确的生物靶区定位。

心血管病、防癌体检都能做PET-CT

苗来生介绍,除了肿瘤检查外,PET-CT还适合心血管疾病、神经

系统的检查和疗效评估。目前,PET-CT心肌显像是判断心肌梗死后受累心肌是否存活“金标准”,为患者是否需要手术提供客观依据。对心肌缺血患者来说,若缺血的心肌已死亡,做心脏血管搭桥手术就没太大意义。

PET-CT还可用于健康人群的防癌体检。目前,常规体检很难发现癌症患者的最初症状,等症状明显时,往往已经错过最佳治疗时机。PET-CT可以及早发现癌前疾病和肿瘤细胞,进而提高肿瘤的治愈率。

苗来生说:“40~50岁是肿瘤的高发年龄,这个年龄段的人,如果有肿瘤家族史,或经常接触有毒化学物质,或患有较大可能发展、转变成癌症的疾病和病变,如黏膜白斑病、子宫颈糜烂、乳腺不典型增生、乳腺纤维腺瘤、慢性溃疡性结肠炎、慢性萎缩性胃炎和胃溃疡、胃大部切除术后、皮肤慢性溃疡、慢性乙型和丙型肝炎所致的结节性肝硬化等疾病的人,最好定期做防癌体检,及早发现肿瘤。”