

疯狂网购、极度抠门、整日怀旧……背后可能暗藏健康隐患

老人出现怪异行为别见怪不怪

疯狂网购、极度抠门、整日怀旧……

一些老人“奇奇怪怪”的行为,可能不单是节俭、固执、“闲得慌”,而是隐藏着被忽视的异常信号。近期,国家卫健委发布《老年人认知障碍预防干预技术标准》,将于今年9月1日实施。新规明确,要关注老年人性格、消费、社交等生活行为的异常改变。“异常改变可能是老年情绪问题、认知功能下降、慢病管理不到位等导致的健康问题。”北大人民医院老年科主任医师魏雅楠为读者拆解反常行为背后的危机,“读懂‘怪异’,是最好的守护。”



诊室故事1 疯狂网购 不仅仅是“太爱花钱”

近期,一则退休老人“疯狂网购”的新闻,经媒体报道引发广泛关注。朝阳区一名八旬独居老人因独女离世陷入偏执网购状态,家中快递堆积如山,社区联合消防部门清运十余车杂物才消除安全隐患。

情况类似的老年患者,也出现在老年科的诊室里。70多岁的张女士就是其中之一。张女士痴迷购物,尤其爱买保健品。“这个钙片说是上过月球,效果肯定好,我得多囤几瓶!”面对家人的劝阻,张女士振振有词,执意买下商家口中的“神奇产品”。儿女试图帮她清理闲置物品,惹得老人大发脾气。

“我也知道买多了没用,可看着直播就忍不住下单,收快递的时候心里才踏实。”张女士向医生吐露心声。魏雅楠进行老年综合评估,发现张女士痴迷购物,是因退休后陷入了孤独,逐渐发展为强迫性的心理问题,于是为她联系了心理医学科的医生进行专业评估和干预。

解读 消费习惯反常
警惕心理或认知问题

魏雅楠说,老年人反常的购物行为,背后可能是两大健康隐患:心理情绪问题或神经、认知类疾病。

“孤独、空虚、焦虑是老年强迫性购物最核心的诱因。”魏雅楠说,有些社交减少的老人内心缺乏情感寄托,下单、收快递的短暂愉悦成为他们填补精神空白的方式,久而久之形成行为依赖。而囤积物品则是老人寻求安全感的表现,他们无法接受物品流失,丢弃杂物会产生强烈焦虑。

此外,部分异常购物行为与脑部病变、药物副反应相关。阿尔茨海默病等认知障碍患者,大脑冲动控制能力下降,会出现无目的、无节制的消费行为;帕金森病患者服用多巴胺受体激动剂后,也可能引发冲动控制障碍。魏雅楠提醒老人家属,一旦出现购物成为每日主业、靠下单缓解情绪、劝阻后激烈抵触、大量物品闲置囤积,就要高度警惕。

诊室故事2 总聊往事 不仅仅是喜欢“怀旧”

80多岁的李先生因血压、血糖控制不佳入院治疗。每当医生询问病情、用药情况时,老人总是答非所问。“1985年,我在厂里当车间主任的时候……”三言两语过后,老人必然绕回几十年前的往事,滔滔不绝地讲述年轻时的经历。而当医生问及他当下的血压数值、服用药物、身体感受时,他却表达模糊。

一旁的家属早已习以为常,无奈地插话提醒:“爸,医生问的是你现在的身体情况,别说以前的事了。”即便被打断,没过几分钟,李先生又会重新说起陈年旧事。家属表示,这种情况已经持续很久,老人平日里和家人聊天,也永远“活在过去”,很少谈论当下的生活。

老年科为李先生安排了认知功能评估、海马核磁等专项检查,结果显示:老人存在明显认知功能下降、双侧海马体明显萎缩,确诊为阿尔茨海默病。

解读 沉迷“忆往昔”
疑似大脑海马体萎缩

“老年人喜欢‘忆往昔’是普遍现象,但不分场合、不受控制地沉浸在过去,就要警惕认知障碍。”魏雅楠解释:阿尔茨海默病患者有一个典型特征——远期记忆异常清晰,近期记忆严重衰退。

大脑海马体是负责储存短期记忆的核心区域,一旦出现萎缩,老人会记不住刚刚发生的事,却能清晰回忆起几十年前的人和事。“他们反复讲述过往经历,是大脑认知功能受损后,下意识依靠残存的旧记忆填补思维空白。”

还有部分老人因晚年生活落差大、内心失落,也会依靠回忆获取心理慰藉。“正常怀旧和病理状态下的怀旧,最大的区别在于,老人是否可以自主切换话题。”魏雅楠提醒家属,如老人频繁答非所问、反复讲述陈年旧事、记不清近期琐事、判断力下降等情况持续3个月以上,要优先排查认知障碍。

诊室故事3 极端节俭 不仅仅是“会过日子”

“家里不缺钱,退休金足够花,可老爷子一分钱都舍不得多花,看病买药都百般推脱。”家住西城区的王先生带着82岁的父亲来到魏雅楠的门诊,满脸无奈。老人退休多年,医保、退休金一应俱全,生活本应安逸,却变得异常吝啬——买菜只挑最便宜的,剩饭剩菜反复加热不肯丢弃,生病后宁愿硬扛也坚决不去医院。

不仅如此,老人渐渐不爱出门,拒绝和邻里闲聊,整日独自待在家中,情绪低沉。家人多次劝说:“该看病就看病,该花钱就花钱,不用这么节俭。”老人始终听不进去,还觉得家人铺张浪费。

魏雅楠详细问诊后认为,老人的“节俭”,并非传统观念里的勤俭持家,而是抑郁情绪及社会化状态下降的典型表现。情绪低落让他丧失生活热情,下意识压缩生活开支,用“极致省钱”封闭自我,而讳疾忌医的心态又进一步加重了身心问题。

不单单是心理问题,躯体功能的衰退同样可能引发老人社交圈的萎缩。魏雅楠的诊室里还有一名老患者,因双腿肌力不对称,走路时身体不自觉向一侧倾斜。他察觉到自身异常后,不肯就医默默硬

扛,并因自卑而彻底闭门不出。直到两条腿粗细出现显著差距、行走困难时,他才在家人的坚持下就医。经过康复治疗与心理疏导,老人身体逐渐恢复,心情明显改善,重新走出了家门。

解读 极端“怕花钱”
与内心消极有关

魏雅楠介绍,节俭是老一辈的生活习惯,但超出常理的极端节俭,往往是心理疾病的外在表现。这类老人大多内心消极、自我否定,认为“自己没有价值,不配享受生活”,进而刻意压缩消费、降低生活质量。认知功能轻度下降的老人也可能会对财物产生过度执念,总担心“坐吃山空”,陷入无端的焦虑。

躯体不适引发的自卑、恐惧,也会催生反常节俭与自我封闭。部分老人出现肢体活动障碍、外形变化后,开始回避社交;而“怕花钱、怕查出重病”的心理会让他们刻意拒绝医疗支出,形成恶性循环。魏雅楠说,家属不要指责老人“抠门”,要多沟通安抚,打消其心理负担;对于因躯体缺陷自卑的老人,多给予鼓励,帮其正视疾病。

诊室故事4 浑身难受 不仅仅是“体弱多病”

69岁的王女士常年往返各大医院,手里攥着厚厚一沓检查报告单。她总感觉上腹胀痛、食欲不振、烧心反酸,整日浑身不舒服,先后做了胃镜、腹部彩超等多项检查,最终仅查出轻度慢性胃炎,器质性病变十分轻微。

可王女士的主观不适感却异常强烈,为了缓解症状,她同时服用多种中药、西药,即便医生提醒药物过多会产生副作用,她依旧不肯停药。“不吃药我就难受,必须多吃几种才踏实。”问诊过程中,魏雅楠发现,王女士还有入睡困难、早醒的问题,存在明显睡眠障碍。

沟通后,王女士吐露心结:她是重组家庭,与老伴感情和睦。不久前老伴查出肿瘤,被子女接走照料,两人被迫分开。老人探望不便,整日忧心忡忡。巨大的精神压力无处排解,最终转化为躯体症状,

陷入“不适频发、反复看病、情绪更焦虑”的循环。她没有找到不良情绪这个“病根”,一味针对躯体症状用药,自然治标不治本。

解读 查无实据的病痛
要优先疏导情绪

魏雅楠解释,老年人情绪调节能力弱,当内心积压焦虑、忧愁、压抑,又无法正常倾诉排解时,负面情绪不会凭空消失,而是转化为实实在在的疼痛感、不适感。多项检查无严重器质性病变的老年患者,要优先疏导情绪、缓解精神压力,而非盲目吃药。当躯体不适伴随严重失眠、情绪崩溃时,应优先前往医院心理科评估治疗,情绪好转后,躯体症状会自然减轻。

据京报网