

如何应对老年焦虑症

老年焦虑症临床症状多不典型,一般来说,下列症状比较突出:

1. 心理症状。老年焦虑症患者对情绪往往不能很好地表达,多用“不去想就好了”“没意思”“心里难受”来表示情绪的变化;他们担心自己和家庭遭遇不幸,惶惶不可终日;有些人夜间失眠,责备自己做错事情,喋喋不休,甚至有些人会寻死觅活,焦虑万分。

2. 躯体症状。许多老年人的焦虑症状表现为各种各样的躯体症状,包括自主神经功能障碍或有关内脏功能障碍,例如各种疼痛,包括头痛、胸痛、腰痛、背痛、腹痛、游走性疼痛等,胸部症状如喉部堵塞感、气促、气喘、胸闷、心悸等,消化系统症状如厌食、腹部不适、反酸、腹胀、便秘、稀便等,自主神经系统症状如面红、手抖、尿频、大汗淋漓、肌肉紧张等,睡眠障

碍如入睡困难、睡眠时间短、易醒、多梦等。

3. 行为症状。老年焦虑症的行为症状表现为:因躯体不适,到处就医,却无法明确具体原因;因情绪聚焦对未来的担忧,出现搓手顿足、坐立不安、来回走动、重复询问同一件事等表现;对外界事物不感兴趣,甚至出现面部表情减少,语言阻滞,思考问题困难等。

那么,如何应对老年焦虑症呢?

1. 早期诊断与药物治疗。大部分老年焦虑症患者都是以躯体不适为主,他们到处寻求内科医生的治疗,但总是找不到明确的病因,或是有部分病因,但并不是导致诸多躯体不适的主要原因。患者要意识到躯体的不适或许是“化了妆”的情绪问题,寻求专业的医生诊断及治疗是首要任务,经专业的精神科医生评估及明确诊断后,可遵医嘱服用一些抗焦虑药和

抗抑郁药。

2. 子女的陪伴。老年焦虑症患者的子女,要多陪伴父母,与父母交流沟通,多打视频和电话,倾听他们的想法,让他们发表自己的意见和看法,让老人感受到参与感;要多在语言上表现出对老人的依赖与需要,多鼓励和表扬他们,让老人觉得即使年龄大了、退休了,自己也还是有价值和贡献的。

3. 识别焦虑。患者要告诉自己是焦虑情绪,而不是真实的躯体疾病,身体产生不舒服的感受时,告诉自己并不会因为心慌、气促而死亡,它只是“化了妆”的焦虑,对生命没有威胁,调整好呼吸,才能缓解躯体不适的情况。

4. 丰富自己的生活。老年焦虑症患者要积极参加户外活动、社区的文化活动、旅游或其他兴趣活动,多与同龄人交流,学习一些年轻时想学却



没有时间学习的兴趣爱好,享受退休后的闲暇时光。天气晴朗的日子里进行慢跑、骑车、游泳等有氧训练,可缓解焦虑;幻想自己躺在海边或草地上,微风徐徐,吹在自己脸颊上,也是缓解紧张和焦虑的好方法。

5. 心理治疗。老年焦虑症常见的心理治疗方法有认知行为治疗、正念治疗、放松训练、支持疗法等。

上海市长宁区精神卫生中心 陈龙云

吃完药就躺下容易伤食管

有的老年人有“服完药就躺床上休息”的习惯,认为安静休息有利于药物的吸收。可如果在吃药时不用大量温开水送服,会给食道造成不小的伤害,轻则会给患者造成长时间的不适,重则会导致患者食道溃烂、穿孔。

如果服药姿势不对,即使用温水送服药片,绝大多数的药物都会停留在食道中超过5分钟,有的药物甚至会在食道内逗留长达90分钟。因此,服药时和服药后都应选用正确的姿势。服药时应站着或坐着,这样药物容易顺利通过。若站立时用水送药,药物15秒钟即可通过食管到胃。但不饮水或饮水后立即躺下,药物可能需要很长时间才能到达胃里。一旦药物停留在食管,即使再饮水也难以在短时间到达胃。因此服完药后最好先站立或走动5分钟,使药物顺利到达胃里,再躺下休息。

据《医药养生保健报》

十种适合老年人的健身运动

坚持运动不仅可以强身健体、增强免疫力,还能减少疾病困扰。以下这些是适合老年人的健身运动:

散步。每天早晚各散步30分钟,可以选择在安全的环境下进行。

柔性训练。在平地上站立,两腿绷直,然后向前弯腰。随着上身的下压动作,尽力去触碰自己的双脚。长期练习可以增加身体的柔韧性,从而避免受伤,如扭伤或患上肌腱炎。还可以尝试进行瑜伽、太极拳或气功等运动,这些运动也可以改善关节灵活性,增强身体的柔韧性。

肌力训练。使用小重量的哑铃或弹力带进行肌力训练。这种练习有助于增加肌肉力量,预防骨质疏松和肌肉萎缩,提高基础代谢率。

平衡训练。加强平衡练习对预防跌倒非常重要。可以尝试单脚站立练习,或参加专门设计的平衡训练课程,以提高身体的平衡性和



稳定性。

呼吸训练。呼吸训练有助于放松身心,增加肺活量。可以尝试腹式呼吸,深吸气时使腹部隆起,缓慢呼气时让腹部收缩。每天进行几次深呼吸训练,有助于提高肺功能。

手指灵活性练习。经常进行手指和手腕的灵活性练习,有助于保持手部的灵活性和敏捷性。可以尝试弯曲和伸展手指,轻轻握住小球或使用手指操练器。

大脑训练。保持大脑活跃很重要,可以尝试做一些智力游戏和益智活动,如数数、拼图和记忆训练,阅读、写作和

学习新技能也是锻炼大脑的好方法。

园艺活动。悠闲的园艺活动可以让老年人与自然亲近,享受阳光,呼吸新鲜空气,同时锻炼肌肉,增强心肺功能。种花、修剪花草等活动对老年人的关节柔韧性和手眼协调能力也有很好的锻炼作用。

打乒乓球。乒乓球是一项适合老年人的运动,不仅可以锻炼手臂肌肉,提高身体平衡能力,还可以增加反应能力和思维清晰度。

健身舞。音乐和舞蹈可以给老年人带来快乐和活力,有助于提高心血管功能,增强身体柔韧性,减少关节疼痛。

需要提醒大家的是,在开始任何新的运动方式之前,请咨询医生,根据自己的身体情况设计合理的运动方案,调整运动强度和时间,以免过度劳累,造成身体损伤。

河北省老年病医院 杜怀章

做好五点 中风绕道走

饮:成人每天饮水量应在1200-1500毫升,达到稀释血液的效果。早晨起床后,人体处于缺水状态,此时饮水,既能补充夜间睡眠时机体代谢所失去的水分,促进排便,还能降低人体血液黏稠度,减少心肌梗死、血栓的发病率。建议人们少量多次饮水,一次饮水量在100-200毫升,多饮反而起到利尿作用,人体并没有吸收,还会增加体内水分的丢失。

食:要注意清淡饮食,长期重口味会对血压造成极大影响,日常饮食中每人每日摄入食盐量应少于5克。多吃粗粮、全麦面粉、蛋清、鱼类、瘦肉和各类豆制品,限制胆固醇较高的食物,如蛋黄、动物肝脏、肥肉等食物的摄入。

多食新鲜水果、蔬菜,其中的维生素C可降低胆固醇、增强血管弹性,钾、镁对血管有保护作用。高温烹饪会破坏蔬菜中的叶酸,导致体内叶酸缺乏,引起同型半胱氨酸水平升高。高同型半胱氨酸血症也会增加脑卒中发生的风险。

运动:积极、适度的锻炼运动能提高人体抗氧化能力和免疫功能,有助于预防动脉粥样硬化,促进血液循环、改善脑供血。建议每天运动半小时,比如慢跑、快走、打太极拳、八段锦等,秋冬季节以上午10时至下午3时为宜,此时阳光充足,天气暖和,是户外锻炼的黄金时间。

睡眠:创造良好的睡眠环境,温湿度适宜,中老年人睡眠时间因人而异,不要重视睡眠时间长短,以醒后疲劳感消失、精力充沛、全身舒适为宜。

如果睡眠不佳的话,建议睡前做肢体运动,室内活动或室外慢跑,睡前泡脚有助于入睡。

戒烟限酒:吸烟会使人体脑血管内皮受损,导致动脉硬化;大量饮酒降低脑血流量,是急性脑血管病发生的诱因。

田会哲/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台