

专家提醒

# 如何应对老年人心理问题

专家释疑

## 防治流感 保护呼吸道黏膜

进入老年期,不少人容易出现心理问题,其中,记忆力减退和情绪问题是老年人常见的两个问题。老年人出现心理问题,有哪些警示信号?又该如何应对呢?

### 判别认知有办法

老年人随着年龄增长记忆力越来越差。记忆力减退是老年人随年龄增长而发生的一种常见现象。大多数记忆力减退是良性健忘,经过提醒,老年人也能回忆起来。有的老人经过提醒都不能很好回忆,甚至坚持己见(尤其是坚持错误的记忆),可能就要考虑认知功能方面的问题了。一般在医学上通过即刻记忆、近记忆以及远期记忆来进行初步评判。

即刻记忆就是在短期内保留少量能立刻回忆的能力。一般使用数字广度的方式进行测验,检查者按每秒一个字的速说几个数字,并被检查者立刻重复,数字个数由少到多,一般平均数字广度为7至8个。一般老年人差1至2个可

以接受,差得太多,即刻记忆认知下降的可能性就有所增加。

近记忆也就是记住新信息的能力,有时也称为短时记忆。一般是给予被检查者一些(新的)信息(或者是刺激、知识,这种信息是患者以前不知道的),告知其需要记住,并且片刻后需要让其回忆出来。一般是给予3至4个不相关无规律的字词,比如:大树、自行车、电视机、零件、钢笔等,先让被检查者重复几次,然后中间穿插一些其他检查,待5至10分钟后,再让被检查者重复刚才提到的字词。一般情况,60岁以上老年人可以回答出3个左右,而有近记忆障碍的老年人可能一个都答不出来。

远期记忆也就是回忆过去信息的能力,也被称为长期记忆。一般可以询问被检查者上学年龄、结婚年龄、工作年龄、过去发生的大事、孩子出生的情况、退休的年龄等。通过这些最简单的询问,家属可以尝试了解老人是否有记忆下降的可能,当然还有更复

杂,甚至需要专业的医务人员进行测试的检查,还包括需要通过采集血液、使用仪器进行的测试。

### 情绪问题巧应对

老年人因为所处的年龄段,会面临退休、身体疾病、外伤、活动受限、感知觉下降、社交群体改变、经济下降、环境改变、家庭成员故去、各种原因导致的独居等情况。各种各样的因素单一或叠加出现时,会让老年人产生不愉快的感觉,加上老年人随着年龄增加,个性上也会出现孤僻、被动、依赖、固执等改变,还有的有内分泌等指标的改变,严重的还会出现情绪方面的疾病,均需要提高警惕。

老年期情绪问题常见的有抑郁状态、焦虑、失眠等。老年人会描述自己心烦意乱、忧郁、悲伤、觉得没意思、老是觉得乏力、提不起精气神、反应变慢,甚至连最基本的吃饭、生活、睡觉都觉得力不从心,对外界好的、坏的、新奇的事

物都没有太多的反应,回避社交,讨厌吵闹。有些老年人会觉得自己老了,没有价值,甚至会用灰暗和消极的眼光看待自己和周围的情形。最严重的甚至会想到自伤、自杀,觉得死了才能解脱。

老年人常常不能很好察觉到自己的情绪反应,或者认为老年人就应该稳重,“啥事都要处不惊”;或者不承认自己有情绪问题,把出现的问题归结为身体的疾病,更愿意跟家人和医务人员谈及自己是“心慌、乏力、腿脚不好、气紧、尿频”,只谈及躯体症状,见到医生不停述说身体不舒服。

对于家属而言,无论是认知问题,还是情绪问题,一旦发现老年人出现上述症状,一定要提高警惕,密切观察。症状严重者需要及时送医治疗,选择合适的对症治疗药物。患者在药物治疗的同时,必要时还要配合心理治疗、物理治疗。

四川大学华西医院、华西天府医院心理卫生中心 罗亚叶 嘉璐 郑耀宗

冬季天气寒冷,流感等呼吸道传染病高发。保护好呼吸道黏膜屏障,对防感染和早康复很重要。那么,如何保护呼吸道黏膜屏障呢?

首先要注意多饮水,水分要充足。缺水时,呼吸道很快就会感到干燥,此时黏膜屏障功能变差。

此外,还要摄入足够的维生素A、维生素D等维生素和蛋白质等营养物质,确保足量的户外活动和阳光照射。

对于已经患病的人群,尤其是儿童,千万不要带病上学,因为发烧表明感染没有控制住,不仅容易将疾病传染给其他人,自身也会有病情加重为肺炎的风险。

呼吸道的恢复需要一定时间,呼吸道上皮细胞的纤毛需要生长,这是一个“养”的过程。恢复期间,肺炎患者可能需要通过雾化治疗进一步抵抗炎症,促进呼吸道黏膜修复。

需要注意的是,在“养”的过程中,患者还可能会再感染其他病原体。因此在恢复的过程中要注重非药物干预,例如飞沫和气溶胶等传播途径的阻断。

在呼吸道疾病高发季节,尤其要做好个人防护,例如戴口罩,室内多通风,少去人群聚集的场所,勤洗手等,也可以在医生指导下使用免疫调节剂,增强呼吸系统的免疫力。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师 申昆玲



用药知识

## 喝咳速停糖浆 应注意什么

咳速停糖浆主要用于感冒及慢性支气管炎引起的咳嗽、咽干、咯痰、气喘。其有效成分包括吉祥草、黄精、百尾参、桔梗、虎耳草、枇杷叶、麻黄、桑白皮、罂粟壳,主要辅料为蔗糖、杨梅香精、薄荷脑等。

咳速停糖浆中,吉祥草、虎耳草、枇杷叶可以清肺;黄精、百尾参润肺健脾;桔梗化痰;枇杷叶、罂粟壳止咳;麻黄、桑白皮平喘。但麻黄会伤肾和升高血压,高血压、肾病患者慎用;罂粟壳有成瘾性,儿童、孕妇等不能用。咳速停糖浆对应的证型是肺燥证,不适合寒证和阳虚证患者;该药品含大量蔗糖,糖尿病患者禁用。

俞宏/文

## 带您了解中老年女性盆底功能障碍

中老年女性盆底功能障碍的发生与多种因素密切相关,包括生理、生育、遗传和生活方式等。生理因素主要包括年龄的增长和激素水平的变化;生育过程中的多次分娩可能导致盆底肌肉和韧带的损伤,增加盆底功能障碍的风险;遗传因素也在一定程度上影响盆底结构的稳定性;不良的生活方式如久坐不动、过度用力排便等也会加重盆底问题。盆底功能障碍有以下几种症状:

**1.尿失禁。**尿失禁属于最为常见的盆底功能障碍症状,包括应激性尿失禁和梦游性尿失禁。

**2.盆腔器官脱垂。**包括子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂等,可能引起腹痛、尿路感染等,并影响生活质量。

**3.排尿困难。**由于盆底肌肉的失调,可能导致排尿困难,增加膀胱的负担。

**4.性生活问题。**盆底功能障碍可能引起性交疼痛、性欲减退等问题。

**5.盆底疼痛。**部分患者可能出现盆底疼痛,影响生活和活动。

那么,该如何治疗盆底功能障碍呢?

**1.生活方式的调整。**要注意饮食和体重管理,建议通过饮食的合理搭配,增加纤维摄入,预防便秘,同时保持健康的体重,有助于减轻盆底的负担。还要注意避免过度用力,尤其是在排便时避免用力过度,减少对盆底的压力。

**2.物理治疗。**由专业的物理治疗师制定出个性化盆底康复计划,包括锻炼、按摩等,以促进肌肉和韧带的康复。也可以采用生物反馈疗法,利用生物反馈仪器,帮助患者感知和控制盆底肌肉,提高对盆底功能的认知和控制。

**3.药物治疗。**对于尿失禁患者,抗胆碱药物可以调节膀胱的功能,减轻症状。针对更年期引起的盆底组织松弛问题,激素替代疗法有助于缓解症状。

**4.手术治疗。**针对盆腔器官脱垂的情况,包括子宫脱垂修复等阴道手术是有效的治疗手段。针对尿失禁,注射尿道括约肌,有助于提高括约肌的紧张度,减轻症状。

**5.心理治疗。**由心理医生提供的心理支持有助于患者应对盆底功能障碍引起的焦虑、抑郁等心理问题。

**6.随访和管理。**患者应与医生建立定期随访机制,及时报告症状变化,以便医生调整治疗方案。根据患者的症状变化和康复情况,医生会及时调整康复计划,确保患者获得最佳的治疗效果。

枣强县人民医院 杨华

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台