

特别关注

父母有这些症状 或是老年抑郁症前兆



你是否发现父母总是喜欢自言自语,又或是情绪低落、思维混乱、不愿意出门、睡眠质量差等,如果有这些症状出现,那么就要注意了,这可能是老年抑郁症的前兆。医生介绍,抑郁症是老年期常见的一类精神疾病。随着年龄增长,老年抑郁症、焦虑症和失眠症等精神疾病的发病率也越来越高。每年的10月10日是“世界精神卫生日”,关注老年人抑郁症,建议从父母开始。

1 主要症状表现

情绪低落 患者常闷闷不乐,既往有的兴趣爱好也变得没意思,觉得生活变得枯燥乏味,提不起精神,高兴不起来,无助与无用感明显,自责自罪。

思维迟缓 老年抑郁症患者一个比较明显的表现就是记忆力下降,这又很容易与老年痴呆相混淆。痴呆多为不可逆的,而抑郁则可随着情绪症状的改善会有所恢复。

意志减退 患者表现为行动缓慢,生活懒散,不想说话不想做事,不愿与周围人交往。总是感到精力不够,全身乏力,甚至日常生活都不能自理。

躯体症状 疼痛综合征主要表现为,如头痛、颈部痛、腰酸背痛、腹痛和全身的慢性疼痛;消化系统症状主要表现为,腹胀腹痛、恶心、嗝气、腹泻或便秘等;心血管系统疾病症状主要表现为,胸闷和心悸等;自主神经系统功能紊乱主要表现为,面红、潮热出汗、手抖等。此外,大多数人还会表现为睡眠障碍,入睡困难,睡眠浅且易醒、早醒等。

疑病症状 患者往往过度关注自身健康,以躯体不适症状为主诉,主动要求治疗,但往往否认或忽视情绪症状,只认为是躯体不适引起的心情不好。其对躯体疾病的关注和感受远远超过

过了实际得病的严重程度,因此表现出明显的紧张不安、过分担心。辗转于各大医院,遍寻名医,进行各项检查的结果却是问题不大、程度不严重。此时便会拒绝相信检查的结果,要求再到其他大医院、其他科室检查,也会埋怨医生检查得不仔细、不认真、不负责等。

2 远离治疗禁忌

不能单纯依靠药物 在抑郁症的治疗中,患者不能单纯依靠药物而忽视生活和心理方面的调理。针对抑郁症的治疗措施应当是综合性的,包括生活、心理和药物的共同作用,这样才能取得事半功倍的良好效果。按时作息、进餐,安排好运动、娱乐时间,避免整天在家将自己封闭起来。调节心态,使生活充满情趣,既增强治病信心又提高生活质量。

勿随意停药 轻型抑郁症经过科学合理治疗,大约在2周左右可使情绪低落和乏力等症状得到明显改善。此时不可随意停药,否则会引起病情反复或使病情逐渐加重,增加日后治疗难度。专家指出,轻型抑郁症的治疗亦应当坚持在一年以上。所以,患者要保持平稳心态,既不要过于悲观失望又不要盲目乐观,正确看待治疗效果,要有信心和耐心以坚持长期科学合理治疗。

不应质疑抗抑郁药 有些老年人

对抗抑郁药使用顾虑甚多,以为是轻型抑郁症最好不用药,要用也最好是偶尔服用,不可多用,更不可长期服药。这是一种认识误区。老年患者应当与医生保持密切联系,在医生指导下合理使用抗抑郁药,并坚持足够的疗程。

3 患者不能离人

医生提醒,老年抑郁症患者的家庭护理方面应注意如下几点:

1.对老年患者,24小时不能离人。护理人员还应学习有关的卫生知识,掌握相应的护理技能。

2.照顾好老年患者的生活起居,生活要有规律,早睡早起。每天应安排一段时间的户外活动。注意气候变化,积极预防躯体合并症发生。

3.饮食既要注意营养成分的摄取,又要保持食物的清淡。多吃高蛋白、富含维生素的食品,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、豆制品、水果、蔬菜,少吃糖类、淀粉类食物。

4.注意精神心理卫生。要善于观察,从老年患者微小的情绪变化发现其心理矛盾,有针对性地进行心理说服、解释、劝慰和适当鼓励。

5.病人往往有自杀倾向,凡能成为病人自杀、自伤的工具都应收好。妥善保管好药物,以免病人一次性大量吞服,造成急性药物中毒。

综合网络报道

养生一得

“四养”保健经挺管用

经过长期摸索,我总结出了一套“四养”保健经。我今年82岁,很少住院,没有做过手术,身上的器官包括牙齿全是原装的。想来想去,应该是下面的这些保养方法对健康起到了很大的作用。

养脑 每天早上一起床,我会搓热双手,来一次热梳头:五指张开,从额头梳到后脑勺。之后对头顶的百会穴、两眉中点处的印堂穴、两耳边的太阳穴等进行点揉按摩。

养脾胃 我从书上看到,“养脾就是养元气”,于是我平时特别注重养脾。以饮食为例,我平时会经常用白萝卜、山药等煲汤喝,一周还会喝几次小米粥,粥里会放山药、莲子、大枣等养脾胃的食物。

养血管 我最喜欢的饮料是绿茶,最喜欢的素菜是黑木耳,这些都是养护血管的好东西。

养膝盖 为了保护膝盖,每天我会喝一杯牛奶补钙。平时还会经常做抬腿训练,以此来锻炼膝盖。 □屈在岭

家庭保健

老人饭后别突然站立

医生介绍,老年人饭后血压一般会下降15-30毫米汞柱,即无论收缩压、舒张压或平均动脉压均有明显降低。

由于血压突然降低,会导致全身特别是脑缺血,出现头晕目眩、面色苍白、眼前发黑等症状,甚至还会发生缺血性脑中风。而老年人饭后低血压多发生在饭后数分钟内至半小时,以饭后35分钟时最危险,通常持续到45分钟后逐渐恢复。

因此,老年人特别是患有心脏病、高血压、动脉硬化的老年人,饭后不要突然站立。要静坐十来分钟,并慢慢地站起来,回卧室平躺休息半小时左右,然后再去散步。 □陈兵

穴位养生

起床头昏按三穴

早上起床后,有些老年人会觉得头昏、困倦。常按以下三个穴位可缓解:



印堂穴 位于面部两眉头连线中点。用拇指和食指轻轻按揉印堂穴2分钟,以感觉发麻、发胀为宜。印堂穴有清头明目、通鼻开窍的功效,可以治疗头晕,且有镇静、安神的作用。

百会穴 百会穴是人体最高的穴位,位于头顶正中。用食指、中指叠加持续按揉百会穴1分钟,有升清降浊的作用,按揉后整个人会感觉神清气爽。

风池穴 位于枕后部两边凹陷处的顶端。可分别用两根拇指环形按揉风池穴1分钟,大约30-40下,感觉颈部有酸胀感、头部发热即可。按摩风池穴能促进头部血液循环,减少头面五官疾病,同时也有健脑作用。 □刘桂云

健康饮食

白参配核桃 缓解慢性哮喘

慢性支气管炎哮喘是老年人的常见病,主要表现为动则气喘、自汗怕冷、眩晕耳鸣、腰膝酸软、气短、倦怠乏力、舌淡、脉弱等。中医认为,老年慢性哮喘多与肺肾两虚有关。现推荐一个补虚固本的药方。

取白参100克、核桃仁500克、白糖200克,将白参、核桃仁研成细末,加白糖,搅拌均匀,装在瓶中备用。每日2次,1次15克,用少量开水调成糊状服食,也可加到牛奶中服用。该方可补益肺肾,常服有助缓解或减少哮喘复发。

哮喘患病日久,容易导致脾、肺(或肾)脏器受损。白参又称生晒参,主要有补脾益肺、益气生津、安神等功效,常用于脾肺两虚或气阴不足导致的慢性病。核桃仁能补肾助阳、润燥化痰、润肠通便,适用于肾虚或肾肺两虚者。核桃仁富含蛋白质、维生素E、钙等,支气管疾患适量吃核桃仁既能补充营养,也有助于气管黏膜修复,促进炎症好转。

白参合用核桃仁具有较好的补肺益肾、定喘祛痰的功效。支气管哮喘初发期,服用本方可补虚固本,防治哮喘复发。

□蒲昭和

用药提示

服降压药注意时段

医生介绍,人的血压在一天24小时内呈“二高一低”的节律波动,即9时-11时、16时-18时最高,从18时开始缓慢下降,至次日2时-3时最低。因此,出血性中风多发生于白天,而缺血性中风多发生于夜间,“二高一低”的时段为高血压患者的潜在危险期。

大多数降压药服用后0.5个小时起效,2-3个小时达峰值,因此,医生建议中老年人,每日1次的降压药服用时间以7时为宜,每日2次的降压药服用时间以7时和14时为宜,从而使药物作用达峰时间与血压自然波动的两个高峰期吻合,产生最好的降压作用。 □刘亮辉

时令养生

秋季养生莫忘养肝



在秋季,肺经气最旺。按照五行相克规律,肺经气过旺会克肝。此时要适当泄肺润燥、补酸养肝,使各经气保持相对平衡,从而保持身心健康。

润燥补酸 饮食养肝

在饮食方面,可多吃些酸味食物,如柑橘、山楂、醋等。酸味入肝,食酸既可收敛肺气,又可补肝气。少吃辛辣的食物,如葱、姜、蒜、烈性酒以及油炸、油腻之物,以免发散太过。

艾灸按摩 舒畅肝胆

当人们因肝气受损而出现情绪低落时,还可以通过艾灸和按摩肝经、胆经的一些穴位,来增强肝经经气。

期门穴 位于胸部,乳头直下第六肋间隙,前正中线旁开4寸。

日月穴 位于胸部,乳头直下第七肋间隙,前正中线旁开4寸。

阳陵泉穴 在小腿外侧,腓骨头前下方凹陷处。

三阴交穴 内踝尖直上3寸,即内踝尖正上方胫骨边缘凹陷中。

期门穴、日月穴都是肝经穴位,可以用艾灸,每次灸10-20分钟,每天数次,操作过程中注意防止烫伤。

阳陵泉穴属胆经,按摩阳陵泉穴可疏肝解郁。三阴交穴为脾经、肝经和肾经交汇之穴位,按摩三阴交穴可健脾益气、调肝补肾。 □廉万营

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知, 欢迎提供原创图文 投稿邮箱:59180151@qq.com。