

调查显示,宁波老人心理健康问题不少 请点亮一扇扇心窗

人到晚年,辛劳了一辈子,本该快快乐乐地享受儿孙满堂的生活。然而,不少老人却很难开心起来。康宁医院的一项抽样调查显示,心理不够健康的老年人占比20%左右,其中15%左右的老年人已经患有轻度认知功能障碍、失智症或抑郁症。如何提高老年人的身心健康和生活质量,已成为一个紧迫的社会问题。

记者 鲍云洁
通讯员 郭军



度过一个开心的晚年,是每位老人的心愿。

失智症和抑郁症,致病原因各不同

本次调查采用随机整群分层分阶段抽样的方法对宁波市江北区、江东区、鄞州区、镇海区的8个社区,有常住户口、年龄大于60岁的居民,采取入户调查。被调查的1547名老人当中,有20%左右的老人心理健康程度在正常水平以下,其中轻度认知功能障碍患病率8.72%,痴呆患病率4.91%,老年抑郁患病率2.91%。

造成老年人心理问题的原因除了某些器质性病变,主要还

有对自身健康的担忧,退休、空巢、丧偶等生活中的变化或变故,以及二次创业、为子女带孩子等造成的环境变化,等等。

调查显示,缺少体育锻炼、不参与社会活动、少食用不饱和脂肪酸油类是导致老年失智症发生的危害因素;有家庭变故、亲人去世、生意、被骗、急性病等负面事件、社会支持差、生理功能差、经济收入低、缺乏体育锻炼、合并慢性病、丧偶则为导致老年抑郁症

发生的危害因素。

“相反的,经常玩棋牌、每年旅游、退休后继续工作、和朋友保持联系、每天阅读超过30分钟、每天使用电脑超过30分钟、进行认知功能训练(数独、智力游戏等)、经常食用鱼及海产品、每天食用蔬菜水果等,则有助于减缓老年失智症的发生。”康宁医院科教副科长、睡眠医学重点实验室主任周东升告诉记者。

一技傍身,培养自身兴趣爱好很重要

本周,一位73岁的老人到康宁医院副院长吴向平处就诊,他平时生活积极乐观,坚持锻炼,身体也很好,但前不久的一次体检,查出血糖有点高,这让平时非常关注身体健康状况的他感到焦虑——这会不会是糖尿病前兆?此后,他的焦虑症状“愈演愈烈”,发展到朋友的一句“你今天脸色好像不太好”,他就开始脸红心跳,紧张不已,身边有人生病了,他就

赶紧到医院去检查自己是不是也会得这种病,晚上也开始失眠了。从综合性医院的内科转诊到康宁医院后,在药物辅助下,吴向平对他进行了对健康的认知心理治疗。

吴向平告诉记者,这位老人的情况在患者当中还是比较常见的,随着身体机能的衰退,老年人担心自己因身体健康出问题而导致生活质量下降,严重的就会导致情绪出问题。

老年人应当如何保持心理健康呢?“首先要培养兴趣,这一点很重要。”他建议,患精神类疾病的老人有个共同特点就是没有爱好,建议老人多学下棋,培养自己的交际圈,适当参加体育锻炼;其次要适应社会,尤其是刚退休的老人。

“还有一点需要提醒,在身体状况允许的情况下,老年人还是应该保持正常的性生活。”吴向平说。

常回家看看,子女别忽略父母感受

除了老人的自我调节,子女对长辈要格外上心,如果工作忙,做不到常回家看看,也要多给老人打电话;对于丧偶老人,子女要尊重父母选择的权利,因为你的陪伴是代替不了伴侣之间的互相慰藉的。

随着许多子女成年后离开家乡,到外地工作生活,原本安土重

迁的老年人也随着子女到外地生活,由此形成了一个特殊的现象——老年人的“文化休克”。文化休克是指一个人处于一种社会性隔离,而产生焦虑、抑郁的心理状态,而不是指临床上那种由于疾病引起的丧失意识的病理性休克,属于医学专属名词。

此外,从社会和政府角度来

讲,希望多给老人提供锻炼的场所,关心失独老人、空巢老人的生活,帮助他们解决实际困难。记者了解到,10月21日和22日下午在西门街道和潘火街道东南社区分别有两场失智症关爱讲座;老年人有心理问题需要咨询也可以拨打康宁医院的成人心理咨询热线87459595。

●专家点评民间小偏方

养生茶不能治过敏性鼻炎

李阿姨:现在过敏性鼻炎患者越来越多,我身边的几个得了过敏性鼻炎的朋友都在喝一种茶——红枣、枸杞、桂圆、黄芪泡的茶,每天都喝,他们说效果还不错。

市中医院耳鼻喉科主任雷学锋:过敏性鼻炎是体质问题,喝红枣枸杞黄芪泡茶没多大用。市二院中医科负责人王军:

这几味中药都是补气补血的,性温热,属于药食同源的类型,对一小部分因气血不足而过敏的人群可能会有点作用,但不具有普遍意义;过敏体质的人多数属于风热体质,我们会对症开一些小柴胡汤、银翘散之类的中药,不过过敏性鼻炎的确比较难治,主要还是要多锻炼、经常到野外空气好的地方走走。

这种养生茶性子平和,喝一喝对身体也有好处,但个别体质湿热的人不适宜。

您家有什么民间偏方,欢迎继续来信或来电报料,我们会邀请医学专家为您进行科学的点评。电话:0574-87270000,邮箱:bjj@cnnb.com.cn。

记者 鲍云洁
通讯员 郑轲 刘扬

老年性耳聋 早发现早治疗

年纪大了,听力变得越来越差。老年性耳聋与明显躯体功能障碍的疾病不同,长期被忽视。据相关统计,目前我国60岁以上的老人中,11%有听力下降(耳聋),约2000万人;在耳聋的老年人中,中重度耳聋(听力损失)的老年人占到了35%。年纪大了,为什么会耳聋?中老年朋友又该如何预防呢?鄞州二院耳鼻喉科主任王红力一一做了解答。

●老年性耳聋产生的原因

老年性耳聋指的是由于年龄增长使听觉器官衰老、退变而出现的双耳对称、缓慢进行性的感音神经性听力减退,大部分的老年性耳聋都属于感音神经性耳聋的范畴。老年性耳聋的听力损失大多以高频听力下降为主,言语识别能力明显降低,并伴有耳鸣和眩晕等症状。

“一般来说,60岁以后,每隔10年听力就会下降10

分贝。”王红力说。除了听觉系统的自然老化的原因外,动脉粥样硬化导致耳蜗微动脉阻塞也会出现耳聋,而糖尿病会加速耳蜗血管内皮增生,降低血供,造成相同的结果。

尽管老年性耳聋的完全治愈在现在的医疗条件下还略显困难,但通过尽早发现与积极治疗,还是可以起到较好的延缓效果。

●佩戴助听器有讲究

有些耳聋以低频听力下降为主,听不到低频率的声音,若购买的助听器只放大高频率声音,佩戴者仍会听不清;而有些耳聋以高频陡降为主,即听不清高频率的声音;有些属于平坦型,日常的音量都听不清,必须根据不同耳聋类型,选择合适助听器。

老人若不确定自己该选

择哪种助听器,应该到医院听力室做相关监测,由医生和听力师共同确定。双耳听力不好,应该双耳同时配戴助听器。其优点是能分辨左、右声源方向,在噪声较大的环境中选择性听取能力要高于单耳配戴助听器。但双耳配戴产生堵耳效应较明显,让人感觉不舒服,需要的适应期会较长。

小贴士

听觉康复谨防误区

误区1:认为听力不好是老化所致,是生理正常现象。“这是非常要不得的想法。我们都说‘耳聪目明’,双耳听觉良好便是身体状况良好的一种表现,有很多身子骨硬朗的老人听力都很好。”

王红力提醒,如果老年人出现听力下降的情况,应及早进行听力测试、明确诊断,合理选择助听装置并科学验配。

误区2:人老了,听不

到声音也无所谓。王红力的病人中,有老年人在得知自己听力受损、极可能耳聋时,都会表示自己这把年纪,即便真的听不到也无所谓。

若能较早接受治疗,佩戴助听器等辅助工具,不仅能提高老人的生活质量,也可以缓解家人与老人对话的发音强度,以免遭声带病变的困扰。随着老人与人交流时间的变少,还会增加储蓄老年痴呆的可能性。

耳保健操做起来

全耳“总动员”:用食指指腹自耳部三角窝开始摩擦耳甲艇、耳甲腔各10余次,使之发热,这一手法对内脏有很好的保健作用。

上下提拉耳朵:用拇指、食指先向上提拉耳顶端10余次,此法对情绪急躁或身有病痛的人有镇静、止痛、退热、清脑的功效,再用拇指、食指夹捏耳垂部向下再向外揪拉,并摩擦耳垂10余次,可防治头

晕、眼花、近视、耳鸣、痤疮、黄褐斑等症,是美容要法。

鸣天鼓:双手掌心紧按耳朵孔,中指和食指放在头后枕部轻轻叩击,使耳内隆隆如闻鼓声,每次叩击36下。

按鼓膜:双手食指轻轻插入耳孔,使耳道完全闭塞后突然拔出;或双手掌心紧压耳廓后突然拨开,可感到鼓膜活动及耳内嗡嗡作响,每次20下。

这些食物有益于耳朵

富含胡萝卜素和维生素A的食物——如胡萝卜、南瓜、番茄、鸡蛋、莴苣、西葫芦、鲜橘等。胡萝卜素和维生素A能给内耳的感觉细胞和中耳上皮细胞提供营养,增强细胞活力。

富含锌元素的食物——如鱼、瘦肉、牛羊肉、奶制品、啤酒、酵母、芝麻、核桃、花生、大豆、糙米、全麦面粉等。锌能促进

脂肪代谢,保护耳动脉血管。

富含镁元素的食物——如红枣、核桃、芝麻、香蕉、菠萝、芥菜、黄花菜、菠菜、海带、紫菜和杂粮等。

富含维生素D和钙的食物——如骨头汤、脱脂奶、钙片等。维生素D和钙,既可避免耳硬化症,又可提高耳功能。

记者 陆麒雯
通讯员 谢美君