

老人易患“心病”

子女关怀是一剂良药



五六十岁的老年人之所以“心病”突出,主要有三个方面的原因:

1. 正在更年期或更年期刚过,内分泌的变化对情绪有影响;
2. 有些老人本身有慢性病难以根治,要反复到医院去看,也会使他们感到心烦;
3. 退休后一时不能适应社会地位、生活习惯的改变,难免会产生失落、压抑等负面情绪。“带小孩的老人压力大,精神生活匮乏,情绪障碍会更常见。”

据了解,神经科门诊中此类患者占两三成,心理专科门诊此类病人更多,高达七八成。他们常表现为身体不适,如头痛头晕、心慌胸闷、气促、耳鸣、反复腹痛腹胀或慢性腹泻,以及失眠、早醒、多梦等多种睡眠

障碍。有的人还可能出现脾气、性格的极端变化。

实际上,这类人群所谓的不适绝大多数是情绪焦虑抑郁造成的,也有少部分老年人可能是老年性痴呆的早期表现。罹患脑血管病、脑肿瘤、脑炎等脑器质性精神障碍则较罕见。无论是哪种情况,长期忽视不理都会导致严重后果,对老人身心健康不利。

到了老年时期,很多人都感觉自己的生活没有之前那样幸福了。身体不健康,退休之后的生活很无聊,这一切问题都导致他们闷闷不乐,家人一定要想办法让他们从负面情绪中走出来。

医师强调,子女的关心对老人心病的去除是一剂良药。首先要静下心来跟老人沟通,

多嘘寒问暖。如果是老人带小孩,子女应给老人减压,譬如请保姆帮忙,老人只负责看管和监督,或子女自己多帮忙,多给老人放放假,还可以带着孩子、老人一起出去逛街、游园、郊游等,到户外呼吸新鲜空气,让烦闷一扫而光。对闲着无事的老人,子女要鼓励他们多交朋友,培养唱歌、跳舞、下棋、打拳等兴趣爱好。老人有了精神寄托,不但心情愉悦,身体状态也会大大改善。

(综合)



如何挑选老人所需拐杖

拐杖是许多老年人行走时离不开的好帮手。选择拐杖时,一定要照顾到老年人的身高以及其他需求,拐杖长度合适,拄起来得心应手,反之则事倍功半,甚至可能引起损伤。老人购买拐杖时,一定要遵循以下原则:

拐杖底端一定要有橡胶,橡胶和地面的摩擦力很大,可以保持拐杖着地时又轻又稳、不会打滑。

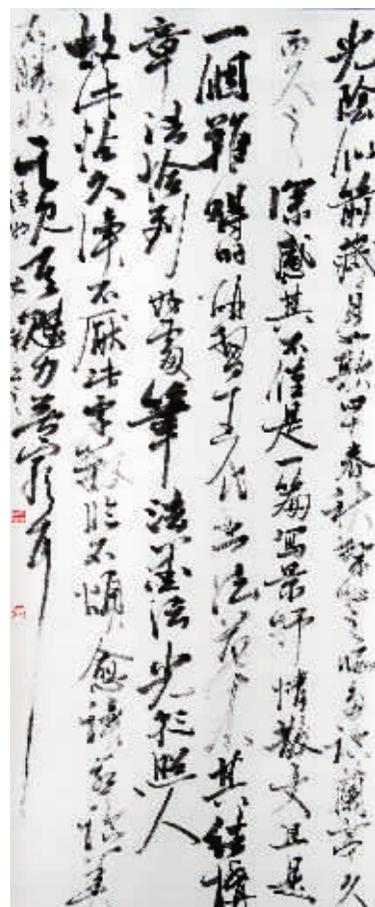
要经常检查橡胶有无磨损,以便随时更换。

拐杖的把手握起来要舒服,要保证老人随时能用上力,患有关节炎或中风的老人,更要在医生的指导下,制作专用的把手。当老人站直、握紧拐杖与腿平行时,胳膊最好与拐杖呈30度角,手杖过长,把手会将手腕顶得过高,老人握起来不舒服。

专家提醒:一般要选择结实、耐用、不易变形的木制拐杖,尽量不要用金属拐杖。拐杖扶手的长度要超过手掌的宽度,这样老人握起来,手腕会比较放松。

另外,拐杖的重量以250克到350克为好,表面不要太光滑,握在手中应具有舒适、安全的感觉。拐杖的高度应因人而异,即上缘应与肘部或肘上二横指处平齐。拐杖下端的橡皮套,用补自行车胎的胶皮就行,若使用时间长,橡皮套或橡皮垫脱落,应及时更换新的橡皮头,以防摔倒。

(综合)



(作者:熊传明,62岁,中国书协会员,市老年书画研究会副会长)

老人养生有“七趣”

乐趣: 离退休老人在日常生活中要寻求快乐的心情,做到老有所学,老有所为,从而求得老有所乐。上海闻名说唱演员黄永生说过的一句话:“活一天,开心两个半天。”开心的事天上掉不下来,想开心,想快乐,全靠自己去寻找。

兴趣: 要有广泛的爱好,如读书看报,看戏听唱、扭秧歌、打扑克、下棋和跳舞等。常读书报,开阔视野。增长知识,心中布满阳光。读书看报写文章,笔杆子一握,杂念俱消,忘却烦恼,不失为一种独特的养生之道。

童趣: 老年人常和儿童在

一起玩,把孩子天真活泼的童趣渗透到自己生活中,保持一种孩子般的心理状态,使自己具有孩子之心,这是一种幸福。

情趣: 哲人云:“多情人不老”,这话是说老年人应有一个好的心态。良好的心态是健康的基础,在人的感情深处,一旦产生情趣,精神就饱满,心情就开朗,对世间烦事淡然处之,豁达大度,对养生大有裨益。

俏趣: 进入老年也应“与时俱进”,要追时尚,注重自己的穿着打扮。因为,恰当衣着修饰能给老年人带来活力,可使老年人自感年轻,同时,注重仪

表,也能增进社交活动。

书趣: 书法既是一项健身活动,又是一门艺术。常练书法对治疗神经衰弱、精神萎靡、手臂发麻、腰酸背痛,甚至动脉硬化等慢性老年疾病都具有较为显著的疗效。

友趣: 有一首歌唱道:“千金难买是朋友,朋友多了春常留。”人到晚年应多交友,尤其是忘年交。朋友多,不寂寞,通过交友,可以调节心理,愉悦身心,消除孤单、忧郁、焦躁等不利于健康的情绪。人不能没有朋友,老年人更是如此。

(综合)