

## 老年精神科门诊量逐年攀升,专家提醒—— 关注老漂族和空巢老人的精神健康



不久前,深圳的一项养老调查结果显示,7134位被抽样调查的成年人当中,有过自杀行为的人占0.74%,在自杀人群中,以中老年人居多。老年精神疾病群体中,抑郁症患者约占30%以上,每百位老人中至少13人抑郁。随着人口老龄化速度进一步加快,南京的老年人口数量已突破120万,接近总人口的17%,家庭结构小型化与空巢化加剧,失能老人大幅增加特征明显。记者从南京脑科医院获悉,该院老年精神科门诊接诊量逐年攀升,老年精神病人出现高龄化倾向,而老年认知障碍和老年抑郁症是最主要的两种老年精神疾病,现代社会应该特别关注“老漂族”和“空巢老人”的精神健康。

现代快报记者 金宁

### 门诊播报

#### 老年人两种精神疾病高发

老年人精神疾病主要有两种,一种是老年认知障碍(老年痴呆症),分轻中重度,一般由脑萎缩、中风脑出血等脑部器质性病变导致,医生比喻这是“硬件”出了问题,第二种就是抑郁症、精神分裂症等老年精神病,医生喻为“软件”出了问题。老年性精神分裂症患者的症状多种多样,有的人是兴奋、存在伤人或自伤举动,有的人是乱跑、乱花钱买东西。

南京脑科医院老年精神科副主任医师陆蓉告诉记者,抑郁症的老人则表现为焦虑、心境低落,不想做事情,会莫名其妙地感到不安,老年人抑郁与年轻人抑郁最大的不同在于,年轻人有“三低”,情绪低落、思维迟缓、意志行为抑制。而老年人则通常伴有躯体症

状,譬如肌肉胀痛或者心慌胸闷气喘,有的老人晚上睡觉甚至不敢脱衣服,怕自己突然生病急救车来不及送他去抢救。而且80%-90%的抑郁症老人会失眠。

专家认为,精神疾病本身有一定的遗传关系,也有社会心理因素,综合病因目前并不清楚。以老年抑郁症为例,一些老人查出患有糖尿病、肿瘤等疾病,或者看到自己的腿突然肿了起来,总担心情况不妙,害怕要花很多钱看病,更担心连累子女。还有一些人在老伴去世后逐渐抑郁了,这些病例在老年精神科门诊都非常多见。不过专家表示,随着城市化进程的加速,现代社会应该特别关注“老漂族”和“空巢老人”的精神生活。

### 关注他们

#### 带孩子的“老漂族”苦恼多

早上买菜、打扫,中午煮饭、午睡,下午抱孩子出门散步,煮饭,晚上洗衣服,这是湖北来的秦女士每天的基本生活流程。两年前,秦女士的孙子出生了,她不得不响应儿子的号召,从湖北老家过来帮忙带孩子,孙子快两岁了,秦女士远离家乡深感寂寞,还因为喂养观念不同,与儿媳的矛盾加深,加上独自在南京呆了1年,秦女士深感寂寞,常常一个人晚上落泪,最后居然发展到整夜失眠。

“我刚接诊秦女士时,她没说几句话就大哭起来,深入交流后,我发现她已经有轻度抑郁症倾向”,陆蓉主任分析,很多外地老人只要儿女一个电话召唤,便从老家漂到南京,在第三代出生的一年内,由于小孩年龄小,初期更是足不出户,人际网络搭建慢,导致老漂族孤独寂寞的情况,如果家人缺乏理解,家庭成员之间关系紧张的话,会加剧老年人罹患抑郁症。

#### 子女不在的空巢老人更易抑郁

老林今年65岁,是个典型的空巢老人,他因为抑郁症两度自杀,数次到老年精神科住院治疗,两个子女在外地工作,他和老伴早年离婚,现在一个人独居在一套80平米的房里,两次自杀一次是儿子在电话里发现不劲,及时喊亲戚帮忙才得以挽回生命,还有一次是对门的邻居意外发现老刘自杀拨打了急救电话。

陆蓉主任分析,老年人年龄越大,对被照顾的要求就越高,而“空巢老人”的子女不在身边,最基本的需求得不到满足,就更容易形成抑郁。现代社会人们

的家庭观念和生活方式都发生了很大转变,尤其是年轻人对两代同堂生活的排斥,多数年轻夫妇不能或不愿与父母生活在一起,老人晚年享受天伦之乐的理想落空,抑郁等不良情绪接踵而来。这种时候老人要多想想自己与子女一起时快乐的感受和经历,进行积极的心理暗示,走出家庭的小圈子,尝试与其他老人交往,要有一颗年轻的心,对新事物要抱着宽容的态度,子女也要重视老人心理和生理变化情况,抽出时间回家看看老人。

### 临床现象

#### 症状很严重才意识到是病了

城市人口呈现老龄化趋势,老年精神病人也明显增加,并出现高龄化倾向。以前一个医生在老年精神科门诊看病,完全能够应付,现在由于病人越来越多,老年精神科不得不在设一个专家门诊和一个普通门诊,增设一个门诊的情况下,有时候还感觉病人多得看不过来。最明显的是,过去的老年精神科病人,年龄最大七十几岁,现在经常有八九十岁的老人来看病。

“好多老年病人送来治疗时病情已经非常严重”,陆蓉主任感叹,老年认知障碍(老年痴呆症)的早期识别率很低,很多子女家人以为老人记忆力不好是老糊涂了,却不会意识到很有可能就是老年认知障碍的早期表现。因为早发现、早干预可以延缓该病的发展。但遗憾的是,很多子女家人将老人带来就诊时,患病老人已经连亲人都认不清了,吃药效果也不好。

专家对记者说,老年精神科的医生在上门诊时,经常问子女老人病史情况,往往是一问三不知。很多患病的父母已经七八十岁了,仍然单独过日子,经常是症状很重了才被送来住院,一部分子女及家属对病人的关注也不够,精神科医生常遇到家属拒接电话的情况。而且老年精神病区有部分八九十岁的高龄老人,本身行走已经不稳,再加上服用精神类药物后会有一些反应,可家属宁愿请护工,也不愿意响应医生号召住进病房陪护一下老人。

### 关心他们

#### 年轻人别把太多事情交给老人

老年精神科专家建议子女们多回家陪伴老人,生活上多关心老人,年轻人不要把太多事情交给老年人,老年人压力太大了也会情绪崩溃。子女应特别关注老人的心理健康,已经生病的老人要注意其安全问题、饮食问题、日常卫生以及家庭护理。

譬如对于老年认知障碍的老人,作为儿女一定要对其多加关注,给精神上的鼓励和支持,这对于患者的慢慢康复非常重要,首先要做的就是了解自己的父母,让父母培养自己的兴趣爱好,做好思想疏导工作。其次,要尊重痴呆患者。老年性痴呆常常出现健忘和性格孤僻,家属一定要理解老人,并且耐心倾听老人的诉说,不指责痴呆老人。对于有冲动、伤人、自伤、逃跑等病态行为的,要提高警惕,注意防范。再次,给父母要做好日常生活的护理工作。帮助患者合理饮食,尽量保持一日三餐定时、定量,保持平衡的合理的饮食习惯。选择营养丰富、清淡的食物。将危险物品放置在安全的地方,并且注意防止痴呆老人单独外出。

对于家有患复发性抑郁症的老人,诊断治疗一定要规范,不能太早停药,子女家人一定要督促病人坚持长期服药,才能减缓复发的频率,同时要严防自杀。