

七旬老人浑身疼 竟是抑郁症

警惕老人身边的这些“隐形杀手”

老人头昏乏力,以为是贫血,最终确诊为消化道肿瘤;总是觉得浑身疼痛,却找不出病因,居然是抑郁症;不慎跌倒造成骨折,结果诊断是肿瘤骨转移导致病理性骨折……随着生活和医疗水平的提高,我国日趋老龄化,老年人的身心健康更需要重视。在日常生活中,有不少看起来没什么大不了的“小事”,却成了“隐形杀手”。江苏省中医院专家提醒,老人出现情绪低落、睡眠不好、体重突然下降等情况,家属一定要当心。

通讯员 徐顺娟 孙茜 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹 梅书华



警惕

身体不适却查不出原因,居然是抑郁症

71岁的陈奶奶总是觉得浑身疼痛,却查不出病因,跑了多家医院后,最终确诊为抑郁症。专家提醒,当老人出现情绪低落、少言寡语、悲观落泪,或者主诉身体不适,如头昏乏力、严重失眠、心悸胸闷、躯体疼痛等,家人一定要重视,在排除了器质性疾病的基础上,需要考虑是否出现了精神类疾病,并积极寻求专科医生的帮助,尽早进行疾病鉴别与诊断,以及心理疏导与药物干预。

“年纪大了,人不中用了”“得了慢性病,吃一辈子药怎么办”……由于生长或生活环境、家庭因素等的不同,再加上对自身衰老、慢性疾病的焦虑,许多老人容易出现心理疾病。目前临床上出现精神类疾病的老年患者并不少见,如老年抑郁症、焦虑症等。但是由于症状隐匿,这些疾病往往容易被家人忽视。

如何预防和治疗老年精神类疾病?专家表示,对于老人而言,家人的陪伴是一剂良药,比如“隔代亲”就有助于改善老人的精神症状,建议大家一定要抽空多陪陪家中的老人,多陪伴、多鼓励,熟悉环境下的言语交流、经常性的情感交流都有利于老人保持健康的心理状态。

有的老人是因为“感冒后干咳不止”就诊,一查胸部CT竟然“肺癌”;有的老人是因为“腹痛”就诊,初步诊断为“肠梗阻”,结果发现导致肠梗阻的根本原因竟然是肠道肿瘤;还有的老人是因为“不慎跌倒”导致骨折就诊,结果诊断是肿瘤骨转移导致的病理性骨折……因此,建议老人一定要定期体检,肿瘤指标筛查作为常规项目,定期复查胸部CT和胃镜检查,做到早发现、早诊断、早治疗。

体重无故明显下降,当心是肿瘤

随着年龄增长,老人的机体代谢功能下降,容易出现基因突变,所以老人的肿瘤发病率较高。专家提醒,凡是近期出现任何不适症状,却又不能以急性病来解释的,或者伴有明显的体重下降、合并贫血等情况时需要引起重视。

“临床上,老年肿瘤病例很多,常常是因为一些小病症就诊而发现。”专家介绍,有的患者是因为“头昏乏力”就诊,初步诊断为“贫血”,在排查贫血原因时最终确诊为消化道肿瘤;

需要关注不良反应,如对呼吸的抑制、药物过量中毒等,尤其是既往有慢性阻塞性肺病、神经系统基础疾病的患者,一定要注意用药安全。

长期睡眠不好,痴呆概率大大增加

有调查显示,65%以上的老人存在晚睡早醒的情况。睡眠障碍带来的问题可不小,晚上睡不好,白天头昏脑胀,长此以往,容易导致情绪不稳定,比如焦虑、烦躁等,甚至造成认知功能下降,患者出现痴呆的几率大大增加。“睡不好不是小事,老人要重视睡眠障碍,一旦出现失眠,建议尽早去医院就诊。”江苏省中医院专家表示。

出现失眠,许多老人会考虑药物治疗。目前临床常用的有地西泮、艾司唑仑、右佐匹克隆、酒石酸唑吡坦等助眠药物。专家提醒,老人使用时

除了药物治疗,也可以选择中药疗法。如头部穴位按摩、中药枕、中药泡脚等。白天适当运动,打打太极拳、八段锦也能帮助睡眠。据悉,江苏省中医院治疗失眠的明星制剂——珍枣胶囊,具有养心安神的作用,可以单用,也可以联合西药安眠药使用,不仅可以减少安眠药的剂量,同时还具有保护脑功能的作用。

建议

年纪大了也要适当运动,总是躺着才危险

身体功能退化、慢性疾病、认知能力下降等因素,都会造成老人活动能力的下降,比如行走不稳、容易摔倒、容易磕碰等,甚至生活自理能力下降。是不是年纪大了,就不要运动了?专家表示,老人坚持运动,不仅可以保持身体运动能力、关节的灵活性、肌肉的张力,还可以保证良好的消化吸收功能,延缓老年痴呆的发生发展。

专家提醒,老人尽量不要长期卧床,能坐就坐,能走就站起来,每天务必保证一定的活动量。中医学认为“久卧伤气”,长

期卧床的老人会出现气虚表现,如乏力、肌肉萎缩、消化功能下降,更可怕的是机体免疫防御功能下降,可以导致患者出现肺炎、尿路感染、褥疮等卧床并发症,不仅增加老人的痛苦,增加家庭医疗费用支出,甚至可能成为导致患者死亡的直接诱因。

除了适当运动,老人的居家布置也很重要。家中杂物过多、摆放杂乱,家具有尖锐边缘、床椅过高等这些情况都不可取,建议老人的生活区域布置得简单一些,区域分工要明确,活动区域多设置扶手、软包。

慢病患者出现病情变化,无症状也要重视

老人通常患有高血压、糖尿病等慢性疾病,做好家庭管理很重要。首先,可以相对固定慢病管理的社区医生,由固定的专病专家负责用药处方、医嘱调整,慢性病的随访;其次,老人一定要按医嘱服药,不要私自调药、换药,更不可随意停药;第三,定期复查,尤其是医嘱要求择期复诊的病人,一定要定期去医院,

比如长期口服利尿剂的患者需要监测电解质,口服华法林的患者需要监测凝血功能等,这些检验项目必须到医院才能完成;第四,做好家庭监测,定期测量血压、测量血糖、每天测体重等,都很有必要。如果近期出现明显的病情变化,如血压异常升高或偏低、血糖波动大等,即使没有症状,也建议尽快到医院复诊。

家庭养生,注意这三个方面

老人养生,注重三个方面。饮食方面要注意营养均衡,不要有偏颇,不能天天吃杂粮,也不能天天大鱼大肉,以清淡、易消化为主,做到“吃起来香、肚子不胀、大便通畅”就很好。如果有需要,可以到老年医学科进行专门的营养状态评估,根据评估结果得到一份个性化的营养菜单,可以更合理、更科学地饮食规划。

运动方面一定要以“轻松”为前提,选择适当的运动方式和活动量很重要,运动量和运动频率要因人而异,比如散步、练练八段锦和太极拳等都是很好的运动方法,不能为了锻炼而锻炼,过犹不及,过量的运动反而适得其反,严重者甚至可以诱发慢性病的急性加重。

对老人而言,保暖最重要。中医认为人的后背是阳气聚集

之处,不宜受凉,天气变化时需要及时增减衣物,后背有汗一定要及时擦干,不可穿着湿衣吹风,寒湿之气入侵容易得病。专家建议,可以试试中药泡脚,但是泡脚时间不宜过长,水温要合适,常规每周2—3次,每次20分钟左右即可。糖尿病病人或存在神经功能紊乱的病人,泡脚要尤其注意水温,因为这类人群对水温的感知能力差,容易出现烫伤等情况。

