

要乐观向上,要陶冶情操,要生活规律—— 老年人应注重心理保健

□曾赵清

现在的人均寿命不断增长,老年人口的数量大大增加。但是,老年人的心理问题也日益突出,严重影响着老年人的生活质量。针对老年人的身心特点,正确开展老年期心理咨询、增强老年人自我保健的能力、控制和减少老年心理疾病的发生,已经受到越来越多的专家学者的重视。

►老年期的心理状态

人到老年,大脑及全身功能衰退,再加上社会角色及生活环境的变化,心理上会产生许多消极的反应,比如面临退休,对生活规律和习惯的突然改变往往会很难适应,因此容易出现失落感;还有的遇到亲友亡故,或者子女长大自立门户、身边无亲人陪伴时,就会产生被人遗弃的无助感和孤独感。另外,很多老年人有慢性疾病缠身,经常受到病痛的折磨,易产生紧张、害怕等恐惧感。而无事可做,又缺乏和外界的联系,则会产生精神空虚等生活无趣感。如果调节得当,老年人可以安然度过这一段转折期,生活兴趣又会逐步增加、适应新的环境能力逐步增强;反之,如果调节不当,则往往会产生悲观抑郁、自我封闭等比较严重的心理问题。因此,老年期心理状态的好坏,直接影响着老年人晚年的生活质量和健康状况。

►老年期心理保健三法

我向大家推荐三种心理保健的方法,希望对各位有所帮助。

1. 保持良好的情绪,乐观向上,做到人老心不老。

俗话说得好:笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。情绪的好坏与健康密切相关。在日常生活中人们可以体会到这一点,即情绪低落或生气时,对什么也不感兴趣,纵使山珍海味摆在你面前也同样难以下咽;可是心情愉快时,粗茶淡饭也胜似美味佳肴。良好的情绪不仅能促进食欲、增进健康,还



快乐老年

能延长生命,减少疾病的发生。所以拥有良好的心理状态是维持健康的关键之一。

2. 积极陶冶情操,养生重在养性。

人在长期社会生活中逐渐形成的各种不同的性格特征,对身心健康的影响也是完全不同的。随和的人,心胸开阔、热爱生活、乐于助人,善于控制和调节自己的情绪,适应环境变化和抵御挫折的耐受能力强。这种良好的性格特征对健康长寿非常有利。反之,不良的性格和恶劣的心境危害着人们的身心健康,甚至缩短人们的寿命。据统计:消沉的人易患消化系统和神经系统疾病,自私、好胜的人易患高血压、心血管系统疾病。现代医学的统计数据正好验证了一句古话——“养生重在养性”。

3. 适应环境,生活规律。

人是一个有机的整体,受外界环境及自身各脏器之间的调节而保持动态平衡。平衡失调,容易导致疾病的产生。刚刚离退休时,原来几十年忙碌的生活节奏一下子慢了

下来,很难在短时间内适应,这个时候,各种心身疾病往往会乘虚而入。因此老年人进行心理保健的第一步,就是在退休后尽快重新安排好自己的作息时间,努力适应新的环境、认知自己新的社会角色。积极参加社会公益活动及力所能及的体力劳动,培养广泛的生活兴趣,如体育锻炼、书法、下棋等。只有多方面地培养生活兴趣、多接触社会,才能使生活丰富多彩,令精神生活充实。

生活规律对保持心理健康也相当重要。在生活上做到饮食有节,粗细结合、荤素搭配,不暴饮暴食;起居规律,不吸烟酗酒,不玩牌赌博;注意个人卫生。

总之,老年人要善于控制自己的情绪,调整好自己的心态,提高适应环境的能力。以一颗平常心对待“不尽如人意”的人或事,学会放松、释怀,具有能容人、容物的胸怀。

相信有良好的心理、乐观的精神、坚强的意志,老年朋友们一定能享有一个安详幸福的晚年。

保健常识

喉癌发病率增加 与食管反流有关

□陈胜良

近期,喉癌成为众人关注的焦点。喉癌早期症状主要表现为咽部异物感、吞咽不适等,易误诊为咽炎。声带区的喉癌,早期主要表现为声音沙哑,有时可误诊为声带炎,从事教师、演讲、歌唱等职业的人易被误诊。

喉癌和咽炎都好发于吸烟的中老年男性。因此,如出现下列症状,应及时去正规医院就诊:长期不愈的声音嘶哑(1个月以上)、吞咽疼痛且久治不愈、痰中带血、吞咽困难、呼吸困难、颈淋巴结肿大等。

特别提醒:喉癌的发生与胃食管反流病特别相关。来自胃食管反流的胃蛋白酶原是喉室黏膜的直接致癌物。以声音嘶哑为主要症状的就诊者中,约60%合并胃食管反流。为此,有学者相信喉癌发病率增加或与胃食管反流病的增加有关。

胃食管反流病的发生与食管下括约肌的松弛有关,预防应注意:1. 避免过度精神紧张、疲劳、熬夜,不要抽烟。2. 避免过饱饮食、体型肥胖、弯腰负重动作及右侧卧位睡姿。3. 不吃过甜、过辣和油腻饮食,不过多摄入咖啡、浓茶。4. 规律饮食,定量进餐,而不是少食多餐,或违反进食规律的不定时餐饮。

长期临床经验显示,如经常发生声音嘶哑、清嗓动作频繁、咽部不适、慢性咳嗽,即存在胃食管反流病的可能。特别是这些表现多发生在早晨起床时,或常伴有上腹不适、腹部或胸骨后烧灼感、烧心、反酸、咽部异物感、吞咽不适等,应请医生帮您做针对性检查,包括咽喉镜、胃镜、食管钡餐透视及食管压力测定、食管内的酸度检测等。若自己短期内(2周)试服非处方抑酸药(如奥美拉唑20~40mg,一天两次)能改善症状,也提示该病存在。

四大名补虽好 并非人人皆宜

□陈瑞芳

花生、龙眼、山药、大枣具有温补功效,被称为老人“四大名补”。花生虽然香脆可口,但消化不良、高脂蛋白血症、糖尿病、痛风等患者和想减肥的人群却不适宜食用。龙眼是温热性食物,如有咽喉肿痛、鼻子出血等热性症状及各种急性炎症时,均不宜服用。山药虽说是老少咸宜的食物,但山药含有丰富的淀粉,糖尿病患者和便秘患者均不可多食。而大枣性滋腻,有助湿的作用,所以经常上火、痰湿偏盛的人不宜常吃大枣。

头晕、心慌、胸闷、血压不稳定? 看看是不是“交感型颈椎病”

□谢林



心跳时快时慢、血压忽高忽低,做了心血管专科检查又未见异常时,不妨去查一查颈椎,你可能得的是“交感

型颈椎病”。

“交感型颈椎病”是由于颈椎退变引起的交感神经系统的压迫或刺激,导致如头晕、心慌、胸闷、血压不稳定等一系列症候群。据临床经验,人步入中年后即进入颈椎病的高发年龄段。当上述这些临床症状出现时,应首先排除专科急症,如心梗、脑梗、消化道出血等可能危及生命的风险。在确保并非存在重大急性器质性病变后,再对交感神经型颈椎病进行诊断与治疗。

临床中,交感型颈椎病的诊断标准是:第一,伴有交感神经症状,包括头晕、恶心、呕吐、头痛及枕颈部不适、

心慌、胸闷气短、阵发性高血压、耳鸣、视物模糊、记忆力下降、胃肠道不适及顽固性呃逆等;第二,颈椎MRI显示明确的脊髓压迫;第三,排除神经内科、心内科、耳鼻喉科及眼科等相关科室的疾病。

交感型颈椎病是颈椎病的一个类型。避免颈部外伤、减少不当的颈部姿势、切忌颈部暴力推拿、多锻炼背侧肌群等一系列颈椎病预防方法,对预防交感型颈椎病也适用。一旦发病,以保守治疗为主,患者应注意颈部休息、避免低头,建议局部热敷、颈部垫枕平卧、行腰背肌锻炼、针灸理疗等。若效果不理想,则考虑手术。