

# 关注老龄化 关注老人健康

渝西都市报记者 凌泽英 文/图

## 核心提示

前不久,听朋友说起她的老父亲,年轻时精明能干、体魄强健,且喜欢下中国象棋。现在,80多岁的他还会与人下象棋,但走出门就找不到回家路。

有一年春节后采访,派出所民警说,春节期间接到最多的110报警电话,竟是老年人走失。

几天前,一位医生说,平时与她老师夫妻俩都有联系,结果有一天老人突发心梗,家住人民广场附近,老人却忘记了找医生学生,老伴拨打120,救护车来自重医附属医院,穿过老城到新城急救,已经来不及了,70多岁的老人去世了,令人遗憾!

人的衰老是自然的过程,任何人都抗拒不了,求医问药只是医生将排队的患者向后挪一挪,将生命线延长一点。在重阳节到来之际,老年人的健康再次引发人们关注。



永川区人民医院高级心理咨询师吕佳琪在心理门诊工作。

## 深度老龄化社会的到来

据永川区民政局提供的第七次人口普查数据显示,永川区60岁以上户籍老年人口23.88万人,占总人口的21.42%,其中65岁以上老年人口17.93万人,占比15.73%,80周岁以上老年人口3.44万,占总人口的3%。永川区已经进入深度老龄化社会阶段,全区采取多种措施积极关爱老年人。

记者从永川区中医院获悉,近年来,该院收治患者中,60岁以上老年人占50%以上,65岁以上老人占40%。且占比仍呈上升趋势。

高血压、糖尿病、冠心病、慢阻肺、骨质疏松、肌肉萎缩、风湿疼痛、阿尔茨海默病……这是每个逐渐走向老年,以及老年人都可能面对的身体不适。虽说普通慢病一般没有致命危险,但它们带来的并发症足以摧毁一个人的健康。如同一部机器,用久了零件被磨损。老年疾病该如何预防和控制、调节、治疗呢?

## 身体健康方面的问题及预防

据三教镇卫生院负责人杨盛坤介绍,在基层老年人慢性病的早防、早筛、早诊、早治方面,依托国家重大公共卫生项目,基层卫生院向辖区居民提供慢病、心脑血管疾病等早期筛查干预惠民服务,疾病的早发现、早干预,提高愈后和生存治疗水平。每年进行的老年人下村体检工作,强化高血压、糖尿病的规范健康管理服务,有效预防心梗、脑卒中等重大慢性病的发生。

据永川区板桥卫生院副院长刘应丹介绍,农村老年人健康方面的问题主要以慢性病居多,比如高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病。建议患者急性期到乡镇卫生院进行正规的治疗。稳定期的预防很重要,要定期规律服药,监测血压血糖;高血压、糖尿病要控制饮食,避免高糖高盐饮食,慢性阻塞性肺疾病要避免受凉,有条件者最好能进行家庭氧疗;适当的锻炼很重要,老年人运动不宜剧烈,可尝试散步,以及中医养生方法,比如练习八段锦。

据永川区中医院副院长欧畅、老年病科主治医师王媛介绍,就医老年患者中,心梗、脑梗、慢阻肺、高血压、糖尿病等居多。该院与永川区民政局携手,一方面,在永川失能残疾人(老人)供养中心派驻医护人员,做好失能老人病情筛查和提前干预,帮助分药、送药,实现医养结合;另一方面,为老年人开通就医绿色通道,帮助实现安宁疗护。此外,区中医院还正与民政局联合申请,拟建一级康养中医医院,帮助老年病

人就诊住院和治疗,减轻医疗负担。

医生建议预防老年疾病,一防换季感冒。新冠疫情之后,加上老年人免疫力下降,呼吸系统疾病、社区获得性肺炎等都有所增加,特别是换季时节,要注意加减衣服,避免受凉感冒而加重其他基础性疾病。另外,老年人应少到人群集中地,避免感染。

二防老年摔倒。老年人缺钙、骨质疏松、骨质增生等疾病都会或多或少出现。老年人除不能用太烫的水洗澡避免引发皮肤瘙痒外,还要注意骨质疏松导致摔跤。而摔跤易致骨折、偏瘫、出血等,若骨折后卧床休息,易引发其他并发症如乳酸堆积、产生血栓等。81岁市民老覃,早前股骨干骨折过,手术后扶着“撑撑”走路。今年国庆期间,她从沙发上起身,不慎摔倒,腰椎、肋骨等多处骨折,加上冠心病史,卧床时并发肺部感染,诱发心衰,幸好永川区中医院抢救及时,现在老覃身体状况在恢复中。87岁的退休工人老高,其子女在外,由护工照料。老高在一次脑梗后长期卧床,肌肉萎缩,免疫力下降。近日常气温骤降,其坠积性肺炎又发作了,幸好中西医结合治疗控制住了病情。医生说,老高的老伴也因长期卧床,导致各种肌肉功能萎缩,已经离世。所以,人到老年,可以适当增加蛋白质的摄入量,适当运动保持肌肉活力。

三防老年慢性病加重。与板桥镇卫生院提出的农村老年人慢性病急性期、稳定期做法相同。

为促进老年人健康安享晚年,医生建议:一要适当晒太阳,别熬夜;二要补充维生素D(VD3)+钙(Ca);三要运用中医中药调理、食物营养调理,如艾灸、三伏贴、养生八段锦等;四是平时适当锻炼,增加人体肌肉含量,因为走路、呼吸都需要肌肉力量来支持;五是戒烟限酒,限高油高脂食物摄入量,控制慢性病;六是乐观做事,悠着来,避免摔倒、受伤等,因老年人免疫力下降即便一些小伤也可能引发其他并发症,从而影响生活质量、身体健康,长期缠绵病榻还可能导致悲观等不良情绪。

## 老年心理健康不可忽视

近年来,永川区精神卫生中心负责人发现,有不少人睡眠不好,影响了健康,然后专门开设了“睡眠科”。睡眠障碍,除了身体疾病,更多的是心理问题所致。

其中,老年期抑郁障碍成了严重影响老年人健康的一种疾病状态。据流行病学数据统计,10%—15%的老年人存在抑郁症状,其中20%存在轻度抑郁症

状者可能恶化为抑郁症,是致残及导致自杀的最重要的危险因素之一。

老年期抑郁障碍指年龄60岁及以上的老年人中出现的抑郁障碍,其在老年人中是一种较常见的精神障碍,在伴发躯体疾病患者中患病率可能更高。老年期抑郁障碍不仅损害老年患者的生活质量和社会功能,而且增加照料者的负担。老年期抑郁障碍病因复杂,常伴有躯体疾病,两者也可能互为因果关系。进入老年阶段,会增加一些特有的心理社会应激,比如丧亲、社会角色改变、搬迁等也会诱发或加重抑郁。

那么,老年期抑郁障碍的高危人群有哪些?常见临床特征又有哪些?老年期抑郁障碍的高危人群:由于老年人脑功能衰退,对情绪的调控能力显著降低,压抑的心境得不到及时有效的纾解,从而容易导致抑郁障碍的发生。虽然老年期抑郁障碍的抑郁核心特征与其他年龄段发病者无差别,但是老年患者固有的生物、心理、社会因素不可避免地对抑郁障碍的临床表现产生影响。老年期抑郁焦虑的易感人群包括缺乏感情支持者,遭遇负面性事件者,慢性病患者,长期服药者以及性格执拗者等。

老年期抑郁障碍常见临床特征:老年患者抑郁发作的核心症状包括心境低落、快感缺失和兴趣减退,但常被其他主诉掩盖,而情感痛苦与动机缺乏等症常常与抑郁密切相关,并且年龄越大越明显。

预防老年期抑郁障碍,加强心理健康服务;改善医疗条件和生活条件;加强社会关怀。如家庭成员应给予老年人更多的关爱和陪伴,关注他们的情感需求和心理变化。社区、政府和社会组织应共同努力,为老年人提供多样化的关爱服务,如定期探访、健康讲座、兴趣小组等。赋能老年人鼓励和帮助老年人组成自助团体,更多地参与社会事务,加强老年人之间的社会联系和互相支持。

老年人心理健康还突出表现在其他方面。据永川区人民医院高级心理咨询师吕佳琪介绍,老年人心理特点呈记忆力下降、情绪波动、孤独感增强、对未来的担忧、对生活失去控制感,常见心理问题主要是害怕孤单、过度依赖、忧郁、自卑、易恐惧等。

她建议,老年人要保持积极乐观的心态,进行体育锻炼和户外活动,注意保健和防治疾病,加强人际交往、回归社会,建立新的人际关系和寻找兴趣爱好,家人的陪伴与关爱,要有人聆听老年人的心声,这样来维护良好心理健康状态,提高生活幸福感和生活质量。

人人都会变老,等到年老的那一天,规划好老年生活,顺其自然,乐观以待,安享晚年。