

# 性格开朗的老人为啥性情大变

## 原来是患上了抑郁症

陕西西安市民许先生今年77岁。原本性格开朗的他近期性情大变,每天没来由地悲伤、烦闷,令家人不解。心理医生经过评估发现,他患上了老年期抑郁焦虑症。



资料片

### 1 什么是老年期抑郁焦虑症

老年期抑郁焦虑症一般是指年龄60岁及以上的老年人出现抑郁障碍和焦虑发作,在老年人中是一种较常见的精神障碍。抑郁障碍的核心症状包括心境低落(情绪低落)、快感缺失(食欲减退)和兴趣减退,同时也包括睡眠障碍(失眠)和认知障碍(健

忘)等。老年期抑郁焦虑症往往被当作老年人生活的一部分,并没有被充分认识和诊断。老年期抑郁焦虑症已被证明与生活质量差、日常生活活动困难、身体患病、过早死亡和认知障碍等重大

负面后果有关。因此,加强对老年人抑郁焦虑表现的认识并加以管理是非常重要的。只要患者符合抑郁症和焦虑症的临床诊断标准,就需要及时进行治疗。

### 2 哪些老年人容易抑郁焦虑

老年期抑郁焦虑症的病因是复杂的,且常伴有躯体疾病,两者也可能互为因果。比如老年抑郁可以促进阿尔茨海默病患病率增加;冠心

病和高血压人群中,焦虑症的发病率几乎占一半。老年期抑郁焦虑症的易感人群有以下几类:  
1.缺乏感情支持者;

- 2.遭遇负面性事件者;
- 3.慢性病患者;
- 4.长期服药者;
- 5.人格特征中性格固执者。

### 3 老年人患抑郁焦虑症如何治疗

针对老年期抑郁焦虑症患者的治疗主要包括药物治疗和心理治疗。药物治疗由专科医生开具,大部分药物需要从小剂量开始服用,逐渐调整剂量,且在服用一段时间后不能突然停药,药物调整需要专科医生指导,并定期随访。

在心理干预治疗方面,由专科医生主导,同时需要患者及家属的配合,治疗方案需要具有实用性、可行性和灵活性,能最大限度地满足患者和护理人员的需要。

因此,在制订最初的心理治疗方案时,需要家属和患者参与其中,而且可能会不断评估和更新。作为患者家属,应该和医生一样站在治疗的第

一线,做到以下几点——

- 1.关注老年人的心理状况,给予关怀和陪伴,不要表现出厌烦、拒绝、不满或敌意;
- 2.保障营养摄入和积极治疗基础躯体疾病,鼓励患者规律起居、积极参加娱乐活动和集体活动,如下棋、书法、打牌等,增加患者的人际交往,丰富生活内容;
- 3.鼓励和陪伴患者进行户外活动,适度锻炼是对抗抑郁最有效和天然的“药物”。治疗老年抑郁焦虑症,需要完善和建立由专科医生、基层卫生保健人员、社会工作者及家庭成员共同参与的老年期抑郁焦虑障碍多学科团队协同照料模式,促使老年患

者从临床症状缓解延伸到全面功能康复。

除了口服药物及心理干预治疗,还有一类躯体治疗,包括电休克治疗、重复经颅磁刺激、迷走神经刺激和深部脑刺激,以及尚在研究的光疗和睡眠剥夺等治疗方法。不过,上述治疗手段在老年焦虑患者中尚未得到明确的研究结论,还需要更多的研究证实。

目前,焦虑患者通常采取调节身心的方式,比如瑜伽、绘画、舞蹈、音乐等艺术疗法,对缓解老年人焦虑状态有明显效果。

据健康中国

## 自己随意“加药” 糖尿病患者出现低血糖

69岁的武汉市民孙先生11年前被确诊为2型糖尿病。他被确诊后,坚持在医生指导下规律服药,有节制地饮食,坚持运动,血糖监测结果比较平稳。可近两个月来,孙先生因想严格保持正常血糖而自行调整血糖控制的方案,结果导致他一个月内低血糖发作两次。

近日,孙先生自测空腹血糖在7.2毫摩尔/升,他认为正常空腹血糖是7.0毫摩尔/升以下,觉得血糖高

了,便自行加大了降糖药的用量,同时还减少了进食量。不久,他便出现明显的头晕、心慌、出冷汗等低血糖症状,测得血糖为3.8毫摩尔/升。幸好,他喝下少许含糖饮料后,症状缓解。一个月后,类似的情况再次发生。

经过两次低血糖发作,孙先生有些担心,于是到湖北省武汉市东湖医院内分泌科就诊。接诊的医生殷翠平为他进行了检查,结果显示

他空腹血糖为7.1毫摩尔/升,糖化血红蛋白8.0毫摩尔/升,血糖虽偏高,但对于他这个年龄段的人群来说,总体控制还算理想,接连出现低血糖是因控糖过度所致。

殷翠平告诉孙先生,血糖控制的目标并非越低越好,应该根据年龄、病程、并发症的不同而定。治疗应遵医嘱,切勿个人随意增减药量。

据极目新闻

## 沧州中西医结合医院 中医药健康夜市 便民利民



本报讯 8月12日晚,沧州中西医结合医院举办的大运河中医药健康文化夜市暨中医药文化贴心服务进万家活动在沧州市南川街区长吟楼南广场启动。

活动现场设置了中医义诊咨询区、传统按摩理疗体验区、小儿推拿体验区、治未病中心展示区、中医药药品制剂展示区、中草药展示区等主题区域。多位医生进行了现场义诊,同时普及中医防病治病、强身健体的知识。

沧州中西医结合医院党委书记赵建勇表示,这次活动体现了传统中医药和餐饮、文创、非遗等在南川街区的深度融合,可以让社会更加了解中医药,让老百姓更加信赖中医药。

市民王女士现场体验了针灸推拿项目,她说:“这个活动太好了!晚上在南川街区散步的时候就能‘偶遇’名医,解决了自己的亚健康问题!”

沧州中西医结合医院各相关科室医生将在活动期间出诊。本次活动将持续到8月18日晚。

董惠芝



### 谈恋爱后会长胖

美国国家生物技术信息中心的一项持续4年的调查研究分析了169对伴侣,结果发现,关系好的伴侣,彼此体重均有所上升;而体重没太大变化或变轻的伴侣,大多数处于分居或关系下降等状态。

伴侣们经常在一起吃饭,相比之下,女性的心情更容易受到男性伴侣的影响而变好,于是饭量增大,从而摄入更多热量,致使长胖。另外,肥胖会在夫妻间传染,若一方肥胖,往往会影响到另一方。

——生命时报

### 血糖超标的表现

皮肤是全身健康的一面镜子,血糖超标时,皮肤组织的糖含量随之增高,会出现种种症状——

**皮肤褶皱处变黑** 最常见部位是颈部、腋窝、腹股沟处;

**瘙痒** 血糖升高会刺激皮肤上的末梢神经,也就可能导致皮肤发痒。此外,血糖高也会损害自主神经,使皮肤因出汗量减少而异常干燥;

**皮赘** 在高血糖和胰岛素刺激下,角质细胞过度增生,会形成皮赘,常出现在颈部、腋窝、眼睑等部位;

**小腿前长斑** 可能会出现边界清晰的褐色斑块,刚开始时,多是无痛、小且平、边界清楚的暗红疹;

**出现水泡** 血糖失控,手脚、双腿等部位可能会出现烫伤样的水泡;

**感染** 皮肤可出现红肿或皮疹,有时还有小水泡、干燥鳞屑,或是产生看着像干酪一样的白色分泌物;

**环状丘疹** 好发于足背、双手及关节处,表现为平滑丘疹和斑块,通常无不适感。

——生命时报