

为团圆发愁 因分离焦虑

老人警惕“春节情绪病”

■记者 张贞林

过年是团圆的日子,尤其对于子女常年不在身边的老人来说,更是难得享受儿孙绕膝、共享天伦的幸福时刻,但欢乐背后却可能藏着隐忧。太和医院心理卫生中心主任艾春启说,春节前后,是老年人情绪病高发期,需要科学的方法和和家人共同努力才能避免。

团圆焦虑容易被忽视

每个人都盼着新春团圆,但对于一些老年人来说,过年却成为“负担”,让他们几多欢喜几多愁。

家住北京北路的赵奶奶,为了大年三十的团圆饭,她和老伴提前一周就开始准备饭菜。那天团年饭,桌子上的菜很丰富,都是孩子们爱吃的。饭桌上,大家共同举杯,互相祝福,老两口也格外高兴。

可是,孩子们都在家,老两口每顿要张罗大席面,生活作息规律也被完全打乱。过完年后,儿孙们也陆续告别老人,赶往各自工作的城市。

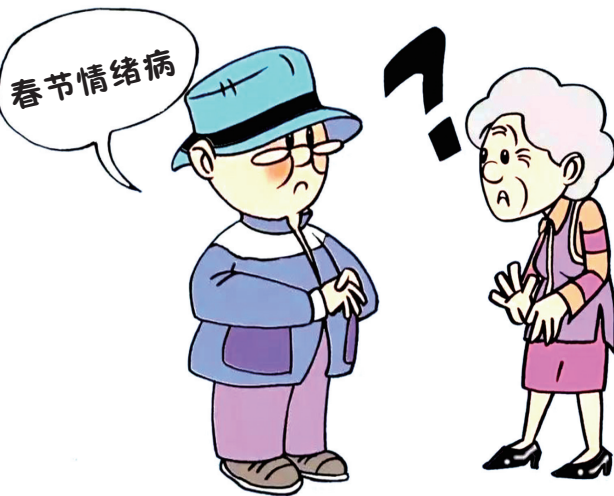
“这都好几天了,我还没缓过劲儿,有些苦恼。”赵奶奶说,平日里,她和老伴有着非常规律的生活习惯,晚上9时入睡,早上7时起床,吃饭一荤一素一汤,日子过得简单而幸福。

“这是一种团圆焦虑的现象,却容易被忽略。”太和医院心理卫生中心主任艾春启说,通常患有团圆焦虑的老年人都有很强的家庭责任感,然而随着年龄增长,从身体到心理,他们会感到力不从心,焦虑的起源正是老人对自己的“无用感”和由此形成的心理落差。

积极面对不必太担忧

艾春启介绍,几乎每年春节过后,医院都会迎来一波就诊高峰。有的患者除了情绪低落外,还伴有乏力、疲倦、精神萎靡等症状,严重时甚至出现心慌、心悸、失眠、食欲不振、体重减轻等。

艾春启表示,事实上,无论是团圆焦虑还是分离



焦虑,都是较为普遍的心理现象,老年朋友不必过于担心。一般情况下,经过一到两周的适应就会恢复。他建议,在这一过程中,老年人要学会自我情绪疏泄,积极面对很重要,不要用自认为看似合理的理由掩饰焦虑的存在,应与子女多交流,及时将自己的心理变化告知他们。

同时,要学会转移注意力。老年人焦虑的主要原因之一是过度将注意力集中在回忆中,然后产生更大的担忧和焦虑,陷入恶性循环。老年人和子女分离后,可以多和身边的朋友聊聊天,互相交流过年期间家里发生的趣事,找到新的体验并投入进去,这是驱逐和取代焦虑情绪的最好方式之一。

艾春启提醒,老年人尤其是高龄老人要警惕“春节情绪病”进一步发展为焦虑症或认知障碍的风险。若春节过后两个月不适症状不见好转,或是家庭成员无法妥善解决老人的心理问题,建议前往精神类专科医院寻求帮助。如果已出现较为严重的焦虑症状,需要尽早借助医疗手段进行积极治疗,切勿讳疾忌医。

破瘀血续筋骨的中药——土鳖虫

【基本介绍】土鳖虫又名土元、地鳖虫、簸箕虫、蜜虫。雄虫有翅,雌虫无翅。生活于树根落叶层及石块下,多见于粮仓有糠之处或油坊阴湿处,昼伏夜出。十堰各地均有分布。5至8月翻开松土捕捉,或以炒麸皮撒在地上诱捕。捕到后置沸水中烫死晒干或烘干。

【药用经验】味咸,寒,有小毒。破瘀血,续筋骨。用于筋骨折伤,瘀血经闭,癥瘕痞块,用量3至9克,孕妇禁用。

【武当验方】

附方一:治疗早期肝硬化:地鳖虫10至15克,丹参20克,桃仁、生地黄、制大黄各15克,党参、黄芪各15克,鳖甲12克,水煎服。妇女经期暂停用药。(附方一出自武当山道协贾永祥道长提供的《祖传特效秘方》)

附方二:治疗跌打损伤:土鳖虫10克,木鳖子20克,当归100克,制乳香50克,制没药20克,天南星、红花、防风、白芷、升麻各15克,龙骨、蟹壳各10克,羌活、石菖蒲各5克,碾碎成细末,加白酒调敷患处。

附方三:治疗五劳七伤、周身疼痛:土鳖虫21克,麝香1.2克,当归尾21克,金毛狗脊30克,沉香3克,制没药18克,制乳香18克,三七12克,孩儿茶21克,朱砂(水飞)1.2克,煅自然铜6克,鲜红花12克,血竭6克,杏仁12克,海马1对,桂枝9克,川牛膝18克,甘草6克,碾碎成细末,用酒冲服。每次10克,每日两次。(附方二、附方三出自《武当道教医药单方验方集》)

栏目顾问:陈吉炎,主任药师,教授。原武当中医药研究所副所长,太和医院药理学部副主任,湖北医药学院“生药学重点学科”带头人。现为省级非物质文化遗产项目“武当道教医药”代表性传承人,世界中医药学会森林康养研究专业委员会常务理事,武当养生研究会副会长,十堰市健康管理专家委员会常务理事、专家。

说明:验方取自民间或地方性文献资料,读者若需选用验方,必须在当地医师的指导下进行,切勿自行选用,谨防误用中毒。
记者 张贞林 整理



呼吸疾病多发

■记者 张贞林

近期,气温像坐过山车一样,多种呼吸疾病呈交替态势,老年群体如何防范?

国药东风总医院呼吸与危重症医学科主任杨中卫说,对老年群体来讲,要做好防范:一是提早接种疫苗,比如流感疫苗、肺炎疫苗;二是做好防范,到人流密集的场所,要戴好口罩,避免用手触碰眼鼻等部位,平时勤洗手;三是要注意休息,适当运动,同时注意补充营养;四是家中勤开窗,多通风,空气流通有助于降低感染风险。

老人做好防护

杨中卫介绍,老年人机体抵抗力较差,一旦出现急性上呼吸道感染,症状可能没有那么重,比如低热、咳嗽但不是非常剧烈,同时还可能出现乏力、没胃口等非典型的症状。一般建议老年人出现上呼吸道感染的症状,比如鼻塞、流涕、咳嗽、发热,尤其伴有胸闷、气急症状的患者,要及时就诊,进行相应的病原学检测、血常规检测,必要时进行肺部影像学检查。

对哮喘患者而言,一是要规范用药,不得漏服;二是过敏性哮喘患者要避免引起过敏的食物以及猫狗等过敏源;三是要随身携带急救药物,一旦哮喘急性发作,在急救的同时到医院就诊。

用心人大药房 YONGXINREN DISPENSARY 免费客服:400-0498-123

您身边的药房 可信赖的药房

2022十堰民营企业100强 中国药品连锁零售百强企业

十堰市幸福养老中心 全年接收 失能 半失能 能自理老人

地址:张湾区车城西路10号(东风公司供应处院内) 电话:17672277000(微信同号)