

节后感到烦躁 分离焦虑伤身心

本报记者 林乐雨

春节长假结束,子女们奔忙回各自的工作岗位,老年人从春节热闹欢快的氛围中骤然抽离,加上一些人体弱多病、缺乏照顾,有的老年人开始变得焦躁、忧心忡忡,对很多事情都难以接受。

浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州七院)老年精神科大科主任陈斌华提醒,节后是“分离焦虑症”的高发期,老年人尤其要关注身心状态。

未分离先焦虑 担忧疫情成病因

两年没回家过年的儿子大年初八要离开,72岁的徐大伯从年初六开始就变得坐立不安,还总因为一点小事就大发脾气,事后徐大伯又会陷入自责。孩子们离开后,徐大伯马上变得少言寡语,总是呆呆地望着窗外。徐大伯的表现并非个例,这是分离焦虑症的显著症状。

“不少患者在和子女分别前就会出现明显症状。”陈斌华说,此时

往往表现为焦躁、易怒,待真正分别后老人会有明显失落感,失眠少语,做什么都提不起精神。

“不知道疫情会不会反弹,明年和孩子们能不能再聚在一起。”和子女分别后,69岁的李阿姨独自在房间里抹眼泪。这个春节是不少家庭近几年难得的团圆时光,分别之时,对疫情前景的担忧成为了部分老年人分离焦虑症的病因。

心理焦虑也伤身 要学会自我开导

老年人情绪的起伏和精神状态的变化能够很快引起家人的重视,但一些躯体上的症状一般很难让人与分离焦虑症联系到一起。

“实际上,患上分离焦虑症的老年人多数都有躯体症状。”陈斌华说,心血管、消化系统、泌尿系统和皮肤不适都可能是它的表征。具体可能表现为心慌、胸闷、心跳过快;胃胀、食欲不振、便秘;尿频、尿不尽;易出汗、怕冷(或怕热);失眠。如果出现以上症状,专科检查又无法查出病因时,可以考虑到精神专科就诊。

陈斌华提醒,节后分离焦虑是较为普遍的心理现象,老年朋友不必过于担心,多数人经过大约1个月的“心理调整期”就会逐渐恢复。若症状3个月以上不见好转,则建议前往专科医院就诊,用医疗手段积极治疗。

在这个特殊时期,陪伴是最好的良方,有条件的子女还是应该常回家看看。一些因客观原因不能常回家的子女,应经常打电话与老人聊天,逐渐转移老人们的注意力。而老年人也千万不能封闭自己或过多地依赖别人的照顾,要多关心自己,多开导自己,保持良好心态,积极面对生活,在自己身体等情况允许的范围内多培养一些兴趣爱好,营造生活乐趣。平时,可以走出家门找老朋友、老邻居解闷。



一晚接诊三十例 聚餐时这些举动很危险



本报记者 徐小翔 通讯员 宋黎

“昨晚9时30分已处理异物30例,没想到后来又来了好几例。”浙江省人民医院耳鼻咽喉科主任助理胡未鸣刚值完夜班感叹,本以为不少人年夜饭会悠着点,年三十晚上值班空一些,没想到被鱼刺卡喉的患者不少。

“75岁大伯吃鲈鱼时卡住喉咙了,他性子比较急,也比较固执,家里人让直接上医院,他发脾气,怎么也不愿意,说土办法可以解决。吞饭团不行又吞年糕,还下不去,老人疼痛不已。”胡未鸣说,为老人做喉镜发现喉咙有些充血,估计鱼

刺已刺入深部,后加做CT,终于发现“目标”及其确切位置,一根长2厘米左右的粗大鱼刺被取出来。如果任由鱼刺继续游走,可能会引起较为严重的后果。

胡未鸣说,年三十他值班期间共接诊36名患者,30位为异物卡喉,其中异物为鲫鱼刺的10人,鳊鱼的8人,鲈鱼的6人,还有鸡骨头的3人,植物类卡喉的3人。年龄最小的患者18岁,最大的77岁。

胡未鸣分析,今年异物卡喉较往年增加原因可能有两点。第一,不少人刚刚“阳康”,聚会较多。第二,很多人胃口恢复了,可能会“报复性”吃多。

很多人被鱼刺、骨头卡住后,会用一些土办法解决,结果导致越卡越深。对此,该院耳鼻咽喉科主任苏立众表示,吞咽的举动会把鱼刺送到比咽喉更深的部位,从而使鱼刺的取出更加艰难。同时,可能会因使劲挤压鱼刺,对咽喉造成损伤,严重的会造成咽喉部位的大出血。当鱼刺进入食道,造成食管内部脓肿,可能使食管内部腐烂,还会波及食管周围的一些器官,进而造成严重的后果,甚至会危及生命。

一般来说,老年人咽部粘膜感觉迟钝,吃饭时如果不注意,很容易吞入异物。此外,有的老人掉牙多,食物嚼不碎,也会吞下大块食物中夹带的鱼刺等异物。

苏立众说,鱼刺卡喉是一个突发状况,遇到这样的意外时,明智的做法是积极就诊于正规医院的耳鼻咽喉科。面对医生询问,患者应尽量清晰地表述来龙去脉,以便医生及时了解情况,尽快将鱼刺等卡喉异物顺利取出。另外,“阳康”后吃喝还得悠着点。

更好管理情绪 可防病理性衰老

最新发表在《自然·衰老》杂志上的研究表明,更好地管理情绪,例如通过冥想,可帮助限制神经退化。

研究人员向志愿者展示了显示人们处于情绪痛苦状态的电视短片,以及具有中性情绪内容的视频,以便使用功能性磁共振成像观察他们的大脑活动。研究小组将27名65岁以上的人与29名年龄在25岁左右的人进行了比较,然后对127名老年人重复了同样的实验。

研究表明,老年人通常表现出与年轻人不同的大脑活动和连接模式。在老年人中,负责处理自传体记忆的后扣带皮层与处理重要情感刺激的杏仁核的联系增加。

老年人往往比年轻人更能调节情绪,并且更关注积极的细节,即使是在消极事件中也是如此。但是,后扣带回皮层和杏仁核之间连通性的变化可能表明与正常衰老现象的偏差,这种现象在有更多焦虑、沉思和负面情绪的人身上更明显。后扣带回皮层是受痴呆症影响最严重的区域之一,这表明这些症状的出现可能会增加神经退行性疾病的风险。 据《科技日报》

速冻食品化冻后 不易再次冷冻

一般来说,速冻食品在解冻过程中会发生两个重要的变化:一个是温度的升高,一个是水活度的升高。这两种变化会导致食物变质的化学反应加速。

本来由于冰冻而处于“冬眠”状态的细菌开始苏醒并繁殖,此时,细菌的繁殖几乎呈指数增长。

若重新进行二次冷冻,由于家用冰箱并不具备“速冻”的条件,往往还需要几个小时才能让食品从内到外完全冻住。

在此期间,细菌会继续“抓紧时间”进行繁殖,等到再次解冻时,大量的细菌会使食物变质的风险变得更大。所以,解冻过的食品要尽量一次吃完。 据养生中国

