

安享晚年 从“心”开始

老年人退休后,随着社会角色、环境等发生变化,心理会产生一定的落差,使他们对人生的看法和外界事物的见解发生改变。同时,由于生活适应能力下降、身体机能衰减,老年人容易产生各种心理障碍。那老年人如何拥有一个健康的心理,以及在遇到问题时如何进行心理调适呢?11月21日,由无锡市老龄办和无锡日报报业集团共同打造的锡阳红公益讲堂邀请心理专家走进直播间,为有此需要的老年朋友支招。

无锡市精神卫生中心临床精神二科主任、主任医师刘晓伟介绍,一般老年人能充分地了解自己、生活目标切合实际、保持个性的完整与和谐、与外界环境保持接触、具有一定的学习能力、保持良好的人际关系等,则心理比较健康。但如果老

人心情压抑、烦躁,疲乏无力,坐卧不安;对日常活动缺乏兴趣,提不起精神,感到生活没有意义;为一点儿小事提心吊胆、紧张恐惧;处处表现被动和过分依赖;有常常自卑、自责、内疚等现象,则需要引起警惕。老年人常见心理疾病有抑郁性神经症、焦虑症、强迫症、神经衰弱,睡眠障碍等。

无锡市精神卫生中心临床精神五科副主任、副主任医师徐清表示,老年抑郁症的发生与遗传因素、性格因素、神经生化因素、生活因素、疾病和药物因素等有关。一般表现为情绪改变、兴趣减退、精力不足、睡眠障碍、食欲变化、行为改变等症状。“老年抑郁症可能会使人产生自杀观念和自杀行为,因此如发现有以上症状,应及时去正规医院就医,

以免耽误病情。”徐清提醒。

“焦虑症也是老年人较为常见的心理疾病。”刘晓伟介绍,一位80岁的患者,一开始表现为胸闷、心悸等症状,多次到医院检查后发现身体正常,后转至心理门诊就诊,诊断为焦虑症。原来患者担心自己的身体不适是严重疾病导致,更担心自己生病后无法照顾老伴的生活,焦虑万分终成心病。焦虑症是广泛而持久的无明确对象和固定内容的惊恐和焦虑,伴有植物神经症状或运动性不安。主要表现为头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、出汗、尿频、尿急;肌肉紧张,震颤和运动性不安;难以忍受又无法解脱,因而感到痛苦不堪。

徐清介绍,老年人有了心理问题后,需要周围环境予以更多的关心、

理解及支持,但更应积极配合治疗。从而消除症状、恢复正常的社会及生活功能。目前针对心理疾病也有很多治疗方法,如药物治疗、心理治疗、物理治疗等。

老年人还要学会预防心理疾病的发生,刘晓伟建议老年人:要坚持用脑,减慢心理的衰老进程;学会有意转移注意力,如发呆抑郁、出现心慌不安时,可静坐深呼吸或听听积极向上的音乐等;要根据自己的身体状况,制定科学、有规律的生活作息时间表;要保持情感沟通,建立良好的人际关系;要培养兴趣爱好,可以参加旅游、老年大学学习等,让生活丰富多彩;要积极参加文体活动,坚持锻炼,尽可能转移自己对疾病或负面因素的注意力,缓解抑郁等不良感受。(王菁)



随着群众防病意识不断提高,预防接种门诊疫苗接种覆盖面也在不断扩大。日前,洛社镇卫生院开展预防接种异常反应应急处置演练,切实提高预防接种异常反应应急处置和医疗救治能力,从而保证疫苗接种工作安全、规范、有序、高效开展。(蒋蓝)

江大附院荣获2022年度无锡市腾飞奖

近日,2022年度无锡市腾飞奖正式公布,江南大学附属医院项目《“四化”模式下的公立医院价值医疗体系建设与应用》位列其中。

无锡市腾飞奖是无锡市人民政府设立的最高综合性奖项,至今已评选30多年。每年评选一次,每次授奖项目不超过5项,用以表彰全市围绕“四个面向”和“走在最前列”,在致力打造现代产业新高地、现代气派新都市、现代生态新环境、现代文明新典范、现代治理新样板等领域工作中作出突出贡献的单位和个人。

《“四化”模式下的公立医院价值医疗体系建设与应用》是江南大学附属医院以保障安全解决卡脖子问题、建立服务规范提高医疗质量、整合资源提升人民群众幸福感为目标,搭建数字化、智能化、标准化、精细化的“四化”模式下的公立医院价值医疗

体系。项目实施以来,大型医疗设备区域共享率和设备使用率均大幅提升,医疗成本和群众就医费用有效降低,实现了以数字技术深化运用有效缓解看病难、看病烦、看病贵等问题。“四化”模式下的公立医院价值医疗体系建设经验与成果这一“无锡模式”在全国示范推广。

江南大学附属医院始终致力于价值医疗体系建设,创新构建了覆盖了预约、检查、治疗、共享、质控、管理等各环节的大型医疗设备智能化管理标准体系,编制诊疗过程标准139项,发布了首个医疗健康物联网地方标准,先后获国家网络安全技术应用试点示范项目授牌、全国智慧医疗创新大赛应用创新赛道二等奖、江苏省大数据创新大赛一等奖,已获授权国家发明专利9项,牵头及参与国家、省及市地方标准制修订十余项。(江附)

买不够,扔不掉,一些市民患上囤积障碍

“双十一”过去半个多月了,在这个购物狂欢季里,有一些人控制不住“买买买”,但是买回后很多东西又囤积在家里觉得没用;另有一些人,将没用的东西囤满屋子当“宝贝”舍不得扔,甚至还要捡更多的物品来囤积。无锡市精神卫生中心主治医师陈新宇介绍,正常的囤积行为无可厚非,但是过度囤货,总是舍不得扔东西,影响到日常生活,就可能是“仓鼠症”,在心理学上称为囤积障碍,即持续地难以丢弃大量看似无用或没有价值的物品,因囤积而感到显著的痛苦,并导致社会功能损害,且居住的地方堆满物品,以至于这些地方不能发挥正常功用的一种精神障碍。

“好物”买回家束之高阁

35岁的钱女士是全职太太,近年来在家频频刷抖音,看到一些主播带货,非常心动,觉得很多东西正是自己想要的,控制不住地“买买买”。如厨房里的剥壳神器,看着主播演示,觉得“好使”,但是

买回家一次都没用过就搁一边,还是不停购买其他品牌的剥壳神器。最近,钱女士的购物欲越来越强烈,几乎每天都网购,有时要让老公开着车子去快递点拉。由于多次网购导致家里储藏室、卧室、客厅到处都是成堆未拆封的快递盒。经济条件好,老公一开始也容忍,后来看到她每月几万元的花费,且家里物品囤得乱七八糟,整天沉浸在“买买买”中,不思家务,还不允许老公去整理她的快递,夫妻经常因此事争吵,影响了正常生活。老公怀疑妻子的这种行为是心理疾病,于是陪钱女士来到了无锡市精神卫生中心。医务人员通过囤积量表、焦虑量表评估,发现钱女士有轻度焦虑,并根据美国DSM-5诊断标准,确诊为囤积障碍。

无用之物当“宝贝”挤占楼道

60多岁的周老太家境还可以,子女在外地工作,独居的她什么也舍不得扔,旧衣服把橱柜塞满,沙发上、地上都是一

堆堆旧的杂志、报纸以及外面发放的各种宣传纸页。家中实在放不下,近年来还将囤积的物品堆到楼道里,老新村楼道本来就狭窄,邻居上上下下不方便,颇有微词,为此还和周老太吵过架。前段时间,周老太的女儿回家,邻居向她告状,老人还发脾气。为此,女儿陪伴周老太来到无锡市精神卫生中心。医生通过评估,也认为周老太患了囤积障碍。后来通过药物治疗稳定了周老太的情绪,对于家中杂物也在医生指导下分门别类,适当丢弃一些。陈新宇介绍,日常门诊中,囤积障碍多见于中老年人,他们通常会不停收集一些无用的物品,丢弃这些物品会产生焦虑情绪,不仅妨碍基本的家庭生活,还会因为环境脏乱带来健康或者安全隐患。

治疗“仓鼠症”应当循序渐进

陈新宇介绍,出现囤积障碍,与一些人童年经历、创伤性的体验都有一定的相关性,如一些老人,经历过吃不饱、穿

不暖的时代,觉得将东西囤积在家里,会有安全感。此外,也与老人生活、情感空虚有关。当出现“仓鼠症”倾向时,最好去专业的医院进行评估,判断症状严重程度,治疗时循序渐进。

心理医生介绍,治疗“仓鼠症”首先可以通过药物缓解收集或丢弃时产生的焦虑情绪,在此基础上,家人可以引导患者调整行为模式,如分类整理、梳理归类,判断物品是否有用,对无用的东西,逐渐丢弃。此外,有些年轻人将过度购物视为一种减压的方式并不合理,我们可以通过户外活动、培养兴趣爱好来缓解职场和生活带来的压力。像一些空巢老人,生活比较单调,缺少社交,缺乏情感支撑,作为子女应常回家看看,多关心老人,鼓励老人多参与社交,培养爱好。

当然更多人的“买买买”行为,可能还未达到囤积障碍的程度。因此,陈新宇建议,购物前应先分析合理性、必要性、家庭经济是否能承担,可以预先做好规划,分清必需品和非必需品,省得买回来之后既没地方放,钱包又“受伤”。(卫文)