

八旬老人频繁住院究竟为哪般？

专家:焦虑抑郁是不少老年人“浑身不舒服”的真正原因;老年健康宣传周,一起关注老年人心理健康

■海都记者 林宝珍

“医生,我全身都不舒服,感觉自己快不行了!”81岁的陈大爷(化名)每月都要闹着住院。然而各种检查显示,他的血压、血糖等指标控制得还算理想,各脏器功能也属正常,真正的“病根”是他患了中重度的焦虑与抑郁,这才是导致他反复不适的“元凶”。

有调查显示,我国60岁以上老年人睡眠障碍患病率为41.2%,抑郁和焦虑也是老年群体常见的健康问题,特别是在80岁以上高龄老人中,因焦虑抑郁引发躯体不适的情况更为普遍。6月23日至29日是全国老年健康宣传周,今年主题为“银龄健康,从心启航”,重点关注老年人心理健康。

老人“浑身难受”,半年住院五六次

福州的陈大爷今年81岁高龄,患有高血压、糖尿病等基础疾病。上周,他感到胸闷、头晕,全身哪都不舒服,心里非常紧张,要求家人马上送他到医院住院治疗。

“这样的情况已经发生很多次了,今年住院五六次了。”在福建省老年医院神经内科,陈大爷的家人告诉医生。但陈大爷自己一见到医生就说:“我手脚没力气,一直胸口闷,头也晕。吃饭没胃口,一吃肚子就胀,肯定是得了什么大病……”

“老人家,不要着急,我们会仔细给您好好检查。”神经内科林昭敏主任医师一边询问病史,一边安抚老人情绪。检查显示,陈大爷的血压、血糖都在合理范围内,同时也排除心脏、脑部的器质性病变。不过,心理评估综合显示,老人有重度焦虑抑郁表现,睡眠监测也显示其深睡眠占比不足10%。

最终,陈大爷被诊断为重度焦虑抑郁状态伴睡眠障碍。在给予对症治疗两周后,老人顺利出院。

“老年人焦虑抑郁是常见的心理健康问题,常表现为情绪低落、紧张、过度害怕、失眠、躯体不适等。”林昭敏主任医师介绍,老年人的焦虑抑郁主要有四方面的原因。

首先随着年龄增长,老年人脑内神经递质分泌逐渐紊乱,这就像身体的“情绪调节开关”出了故障。5-羟色胺、去甲肾上腺素等物质的失衡,会直接影响情绪控制能力。这

林昭敏主任医师说,生活习惯调整是基础,比如下午和晚上别碰浓茶、咖啡,睡前1小时放下手机,可温水泡脚放松;在难以入睡时,不要试图入睡,躺上床“干等”;规律锻炼,白天要走出去,比如到小

高龄老人焦虑抑郁,四大诱因不容忽视

种生理变化让老年人更容易出现情绪波动,却常常被误认为是“老糊涂”或“脾气变坏”。

其次是与社会脱节。老伴离世、子女忙碌、社交圈缩小……许多老人逐渐与社会脱节。陈大爷所在的小区是拆迁安置区,虽然邻里多是老熟人,但因为年龄大了,下楼不方便,少与人交流。“脱离社会支持系统,会让老人感到被边缘化,产生孤独感和无

用感。”林昭敏主任医师说。

“老年人往往同时患有3种以上基础疾病,这种‘多病共存’的状态,也让他们更容易陷入焦虑。”林昭敏主任医师说,当老人被高血压、冠心病、糖尿病等多种疾病缠身时,任何一点身体不适都会被无限放大。他们会过度关注健康,甚至出现“疑病心理”,一点小症状就担心自己得了重病。

老年人的睡眠和情绪问题常相互影响。老年人的睡眠障碍表现为入睡困难、浅睡眠增多、多梦易醒,且醒后难以再入睡。深睡眠的缺乏导致机体无法充分恢复,第二天便会感到疲劳,形成“睡眠差—情绪低落—躯体不适”的恶性循环。“门诊中约50%的睡眠障碍患者都伴有焦虑抑郁情绪,而这些情绪又会进一步加重睡眠问题。”

支招:医生开出“心身处方”,帮老年人从“心”安宁

确认和焦虑抑郁有关,可用些抗焦虑抑郁的药物,搭配小剂量新型镇静药。症状改善后逐渐减量或根据病情维持治疗。遇到同时吃很多种药物的老人,医生还应仔细梳理用药方案,避免多重用药。

谈及心理疏导,林昭敏建议家属每天留20分钟陪老人说说话,社区也可组织老邻居活动,帮老人重建社交圈。“就像控制高血压一样,焦虑抑郁干预是老年健康的‘必修课’”。

3分钟隔空急救 “抢回”呛奶女婴

50天大的女婴呛奶窒息,晋江120急救中心调度员黄雅芳远程指导心肺复苏,用专业和冷静将小生命救回

■海都记者 刘薇/文 通讯员 刘明红/图

“接通电话的瞬间,我顾不上多想,只想着争分夺秒。直到电话那头传来婴儿啼哭,悬着的心才彻底落地!”20日,晋江市120急救指挥中心调度员黄雅芳回忆起惊心动魄的救援时刻时,仍难掩激动。

6月16日下午,一场跨越电话线的生死救援在此上演:面对出生仅50天、因呛奶窒息的女婴,黄雅芳凭借专业素养与冷静判断,仅用3分钟便成功夺回小生命。

“快点啊,我小孩子不知道是不是噎到了,现在没办法呼吸,你们快来啊……”6月16日下午4时32分,急促的求救声打破晋江市120急救指挥中心的平静。电话中,一名母亲带着哭腔求救,她50天大的女儿喝奶时突然呛奶,身体僵直、呼吸暂停!黄雅芳立即启动医疗优先分

事件回顾 惊险3分钟 调度员远程施救

级调度系统(MPDS),在派出救护车的同时,凭借6年调度经验迅速判断:婴儿出现气道异物梗阻,必须马上急救!

“让宝宝平躺在地板上,用两根手指按压胸部30次,两次按压之间要让她的胸部完全回弹……”黄雅芳用沉稳有力的声音,一步步指导慌乱的母亲实

施心肺复苏。十多秒后,电话那头突然传来清脆啼哭,窒息的小婴儿成功苏醒!

黄雅芳并未放松,继续指导家长检查呼吸、清理奶液,直至救护车抵达。记者了解到,经送医检查,女婴身体并无大碍,当天便平安回家。

“调度员必须先稳住自己,才能稳住急救现场。”

黄雅芳告诉海都记者,从业以来,她和同事已成功处置多起危急情况,如异物梗阻、心脏骤停、动物咬伤、过敏、触电、高处坠落、车祸等。4月,她的同事还曾远程指导一位民警成功抢救一名心脏骤停的夜跑学生。“大家可以学习和掌握一些急救技能,在关键时刻能够自救,也能救人。”

新闻延伸 新生儿呛奶常见 医生教你科学应对

新生儿呛奶是非常普遍的现象,几乎是每个家庭都会面临的挑战。

泉州市第一医院新生儿科副主任医师王琦凡介绍,大部分婴儿在发生呛奶时会自主松开乳头,在休息片刻调整呼吸后继续吃奶,或者出现明显呛咳,将误入气管的奶汁呛出。不过,由于新生儿整体神经系统还较为薄弱,并不是每个孩子都会有这些自主的身体反射。如果呛入气管内部的奶液不能及时排出,堵塞了气道,就极易

出现呼吸困难、大脑缺氧,甚至死亡。

针对不同程度呛奶,王医生给出专业建议——

当宝宝出现轻微溢奶时,应让其保持侧卧姿势,头偏向一侧,用干净手帕为宝宝清理口腔,再用棉签小心疏通其鼻腔,保持呼吸道畅通。

若发生大量奶汁呛入气管的紧急情况,宝宝可能会出现颜面青紫、呼吸急促、全身抽搐、吐出奶液或泡沫等症状。此时切记,切勿将宝宝直接抱起

靠在肩头,这种做法可能加剧呛奶风险。应立即实施适用于婴幼儿的“海姆立克急救法”:将宝宝俯卧在家长的前臂上,保持头低脚高的倾斜姿势,随后用另一只手的掌根部,在宝宝背部两肩胛骨之间连续、有力地拍打5次,直至咳出异物。其间,密切观察宝宝的呼吸状态,确认气道梗阻是否解除、呼吸是否恢复正常。一旦呼吸恢复平稳,应立即停止拍打动作。

倘若采取上述措施后

梗阻仍未缓解,且宝宝出现呼吸暂停、身体僵直等更为严重的症状,需立刻配合按压急救法:将并拢的两指置于宝宝两乳头连线中点处,快速、有节奏地向下按压。与此同时,拨打120急救电话,为抢救生命争取宝贵时间。

“掌握急救技能,关键时刻能成为守护生命的关键防线。”王医生指出,家长也不用过于担心,若孩子身体健康,呛奶时又能及时发现,因呛奶导致窒息死亡的概率是比较小的。



晋江市120急救指挥中心调度员黄雅芳