



最近,一则视频新闻上了热搜——十几年来,老人三天两头说自己身体不舒服,要看病,七个儿女都称“被折腾”,对老人避而远之。

杭州市第七人民医院老年一科副主任医师罗烈岚介绍,主诉躯体疾病却查不出问题的现象,在老年科很常见,门诊比例接近20%。“在外人看来,他们矫情、不通情理、无事生非,但事实可能并非如此。”她表示,这类老人或许性格要强但缺乏安全感,深感孤独希望子女的陪伴,却不知道如何表达或不肯表达内心的真实诉求,从而引发躯体形式障碍。

浑身不适却查不出病 根源或在心理

独居老人频繁就医却查不出病

罗烈岚最近治愈出院了一名患有躯体形式障碍的75岁独居丧偶老人。她的独生女在国外生活。以前她每年都会去女儿那里生活几个月,现在无法出国,只能在杭州独居。从今年开始,她总感觉自己浑身不适,要么心脏乱颤、胃疼难耐,要么头晕恶心、排便困难……女儿委托亲友带她走遍了杭州各大综合医院的各个科室,CT、核磁、心电图、彩超等检查均未见明显异常。但只要有不舒服,老人就立即打电话给女儿,不管女儿那边是深夜还是凌晨,在工作还是在休息。“我也有工作,有孩子,有社交,真的很崩溃。”老人的女儿向亲戚哭诉自己的无奈。老人也很崩溃,知道很影响女儿的生活,但无法控制自己的行为。

最近,老人在医生的建议下来到精神心理科。罗烈岚了解到,老人认为身体不适是真实存在的,但无人相信她,检查的“铁证”和医生的保证都没法消除她的痛苦。现在,她怀疑自己得了“绝症”,而“不孝女”因为想放弃她,隐瞒了真实病情。

经检查,罗烈岚确诊老人为躯体形式障碍,建议入

院治疗。治疗半个月后,老人躯体不适明显减轻,一个月后完全好转。

躯体形式障碍发病女多于男

罗烈岚介绍,躯体形式障碍是精神心理科中的常见病。患者往往因躯体不适而感到痛苦、焦虑,甚至会因“查不出病因”“看不到病”而埋怨医生、频繁换医生与医院,反复要求检查,但他们拒绝承认自己的心理存在问题,因此而产生一些家庭和社会矛盾。

据了解,躯体形式障碍起病于成年,女多于男,发病多有一定的心理、社会因素,起病前多伴有社会、人际或家庭行为等方面的障碍。大多数患者是在“束手无策”的内外科医生的建议下来到精神科,主诉已饱受疾病折磨数年,但无人肯相信他们。部分患者存在不愉快的生活事件、心理冲突、情绪表达方式不良等。此类病人应坚持服药,经常和医生保持联系,病情有波动时,及时找医生治疗。

晚年生活应尽量避免单调

躯体形式障碍还常常是老年抑郁症、焦虑症、痴

呆早期的一种表现。罗烈岚表示,老年期是人生的一个特殊时期,易出现抑郁、躯体形式障碍、焦虑、失眠等心理障碍。另外,罗烈岚强调,老年痴呆症早期的一些表现与躯体形式障碍相似,要引起老人家属的注意。

她建议,面对经常叙述自己有躯体障碍但明确没有疾病的老人,子女在关心老人身体方面要适度,避免先过分紧张,后不耐烦。一般有这样的表现的老人,都是性格比较要强的人,但晚年生活孤独,期待他人的关心,又不肯主动表达。当他们看到子女因自己身体疾病格外“上心”时,就会不断地用这种方式“吸引注意力”,强化自己的行为。而且,这种躯体不适一旦形成潜意识,即便一开始“装病”,老人后期也会确信自己真的病了。

这类老人还有一个共性——生活单调。罗烈岚建议,儿女和家属应给老年人合理安排一些事情做,不一定很高雅,跳广场舞、旅游、固定时间逛超市、打牌等都是很好的愉悦身心的方式”。

据《每日商报》

面神经炎治疗要趁早

近日,65岁的王女士起床后发现脸有些不对称,眼睛闭不上。“不会是得了脑梗吧?”她赶紧就诊。经过检查,王女士患的并非脑梗,而是面神经炎。

面神经炎多急性起病,出现患侧面部表情肌瘫痪、额纹消失、不能蹙眉、眼闭不全、鼓腮漏气、漱口漏水、口角歪向健侧等症状。

该病多采用中西医结合治疗,约80%的患者经治疗可在1至2个月内恢复,但亦有部分患者病程较长,症状改善缓慢,甚至产生后遗症。发病1周内尽早使用糖皮质激素类药物口服3至5天,1周左右逐渐减量停用。

对于病程超过1个月的面神经炎患者,常规针灸治疗病情恢复缓慢者,采用穴位注射疗法,可明显改善症状。

文/王晶

走路抬高脚防止腿衰老

老年人讲究正确的站立姿势,是为了维持各个组织器官的生理功能,保证身体健康,防止发生疾病。

随着年龄的增长,腿脚的力量一年比一年差,如果平时走路不是有意识地稍快一些,时间长了,就会养成慢腾腾走路习惯。这时,腿部的肌肉得不到很好的锻炼,肌肉萎缩衰老,两腿就抬不起来了。所以,老年人走路时除注意稍快一些之外,还要把两脚尽量抬高一些,这对防止腿部衰老和延年益寿很有帮助。

据《燕赵老年报》

秋高气爽

谨记五要点

1. 保证睡眠解“秋乏”

不少人入秋后会出现困倦乏力、精神不振、呵欠不断的“秋乏”现象。中医强调秋季“收藏阴精,收敛神气”的养生法则,适当增加睡眠时间,保证睡眠质量,有利于消除疲劳,恢复体力和脑力,而早睡和午休是保证睡眠的最佳方法之一。适时地闭目养神对身体也很有好处,平时注意不熬夜、忌过劳。

2. 增减衣服巧“秋冻”

秋分节气后,气温明显下降,但虽凉却不甚寒冷,不宜过多过早地增加衣服。尤其是青壮年或体质较好的人,适当地“冻一冻”,对于提高机体免疫力,适应与抗御冬天的严寒,具有一定好处。但体质较弱者、老人和儿童,不要盲目追求“秋冻”,肚脐、脚、头等部位更要注意防寒保暖。

3. 饮水喝粥化“秋燥”

秋天气候干燥,容易出现皮肤干,毛发枯燥而少光泽,脱发增多,口唇、鼻、咽喉干燥,大便干结等不适。对付“秋燥”最好的方法就是多喝水喝粥,可在白开水中加入少许食盐或蜂蜜。宜多吃一些新鲜时令果蔬,还可喝一些银耳汤、百合粥。

4. 调整情绪防“秋愁”

秋分时节要注意精神调养,拥有和保持乐观而平静的心态,能预防抑郁、焦虑等心理疾患的发

生。多参加一些文体活动,或登高远眺,或水中泛舟,或琴棋书画,或闻曲起舞,尽可能多地晒晒太阳,使“秋愁”在愉悦之中悄然而去。

5. 运动锻炼贴“秋膘”

“贴秋膘”指的是秋天要储备脂肪,为即将到来的冬天做好保存能量、养精蓄锐的准备。如今,“贴秋膘”也要与时俱进地改为“贴运动”,不妨少一点脂肪,多一些结实的肌肉,才能更加身健体壮。运动锻炼以“不累”为度,如慢跑、骑车、球类等。

文/孙伯青

