

疫情当前 老年人如何从心理上“防疫”？

本报记者 郝 婧

疫情发生后,银川市民郝先生所在的单元楼因有次密切接触者而被告知需隔离14天,他90岁的奶奶在隔离期出现了情绪焦虑的现象,老人时常望着窗外发呆,还喃喃自语,胃口也不如以前了。在这个特殊时期,他不知道该如何安慰老人?

“我母亲今年68岁了,疫情期间,她总给我们转发一些没有经过验证的消息,多半都是谣言,我一说,她就生气,然后把自己锁在房间不出来。”来自银川市金凤区湖畔嘉苑小区的毛女士谈到隔离期母亲的心理,也是忧心忡忡。

那么,疫情期间,老年人该如何科学管理自己的身心健康呢?10月31日,记者采访了国家二级心理咨询师周怡冰。

疫情期间老年人都有哪些心理问题

周怡冰表示,面对疫情,老年人既不能不在乎,也不能过度恐慌,而是要科学防控,做自己健康的第一责任人。

“随着年龄的增长,人的免疫功能也会逐渐下降,生理机能开始退化,疾病逐渐增多,由于老年人自身健康状况和社会角色的改变,心理上比较容易产生一些问题,这可能有别于年轻人。”周怡冰告诉记者,最容易出现的就是紧张、焦虑症,老年人的注意力、记忆力、逻辑分析及沟通能力等逐渐下降,会格外关注自身的健康状况,在此次疫情中,他们同样更容易担心自身被感染,情绪紧张、恐惧,出现食欲不振、夜不能寐,机体抵抗力下降,造成恶性循环。

此外,部分性格内向、敏感多疑的老年人,容易产生疑病现象,过分关注身体上的微妙变化,并将这些不适与“疫情”相联系,个别严重者会出现类似妄想症状;居家隔离或长时间不出门时,容易出现悲伤、绝望的情绪,兴趣减退和没有动力,担心自己或家人会被感染,甚至对此次疫情控制没有信心等。

“部分老年人对疾病认识不清,思想固执死板,观念保守陈旧,且‘封建迷信’,不相信科学,反而去‘求神拜佛’,认为有‘神保佑’,有些老年人甚至不接受‘戴口罩’的自我保护措施。”周怡冰称。

老年人要如何科学管理身心健康

周怡冰说,作为老年人,身体心理都处于较弱势状态,更要学会科学管理身心健康。

“对于有慢性疾病的老年人,首先要学会定时监测,要经常监测血压、血糖、体重等指标,并做好记录;要谨遵医嘱,规律服药,不轻易自行换药或停药,有身体不适要及时告知家人或养老机构工作人员。对于隔离出不了门,药又用完了,怎么办,这个时候可通过委托取药、代购等方式解决。”周怡冰说,疫情期间可采取延长处方、上门诊视或远程问诊等方式保守治疗,减少去医院的次数。在饮食上要低盐、低糖、少油,保证蛋白质和蔬菜的摄入量。

对于老年人的心理健康管理,周怡冰也给出了科学合理的建议:疫情隔离在家,老年朋友要保持良好的情绪状态,不能总是独处,要与家人多聊天交流,与亲属、朋友通过手机、互联网等沟通交流,相互支持与关爱。同时,要学会疏导不良情绪,如果感到恐惧、焦虑,可通过向家

人诉说、放松训练等进行排解。适当的紧张有利于调节机体的免疫,但是恐慌过度则会对自己的身心造成不良的影响,会出现诸如头痛、眩晕、失眠、耳鸣、手脚麻木等不适,这时可以在家适当运动,比如可以打太极、种花养鱼、练书法、下棋、聊天等转移自己的注意力,缓解自己的情绪和压力。

如果负面情绪持续得不到改善,可以通过互联网或拨打心理援助热线寻求专业帮助。

很多老年人,隔离在家生物钟就会错乱,周怡冰提醒,一定要制定健康生活时间表,保持规律的作息,尝试每天在家中运动,如太极、八段锦等,丰富充实每天的生活。“科学应对疫情,不信谣、不传谣,这点非常重要,老年人由于科学防疫意识不强,存在迷信观念,要转变观念,相信科学,不轻信传言,做好防护,相信我们一定可以战胜这次疫情。减少聚会,不乱凑热闹,做好个人防护。”周怡冰说。



家人该如何和老人互动

家人的关爱是疫情期间老年人的“定心丸”。周怡冰对在家怎样与老人互动,也提了一些具体建议:首先要做到信息隔离,尽可能减少接触疫情信息,儿女们尽可能少在老人面前谈论疫情信息;儿女多创造一些依赖,让老人体验到价值感。让老人干些力所能及的活,做做饭,洗洗衣服,拖拖地,最重要是,在老人干完,给老人一个有价值的回应。“妈妈,好久没有这么充足的时间和 you 呆在一起了,能吃到你亲手做的可口的饭菜,满满都是小时候美好的回忆!”

“陪老人培养一些新爱好,有位朋友告诉我,她在家和妈妈一起练毛笔字,每次练完,丈夫女儿,都夸老人练得好,前些天,妈妈无精打采,心情烦躁,这几天好多了。”周怡冰举例说,此外还要适当创造一个界限,就是一天一定有个专门的时间干自己的事,譬如告诉家人,我现在要处理一下工作的事,请你们不要打扰我,通过为自己创造空间,也让家里其他人有了空间,不是每时每刻都粘在一起。

人老了就和小孩子一样,家人在对待老人上,可以六分用大人的方式,四分用对小孩子的方式。

采访结束时,周怡冰再一次提醒老年朋友,如果情绪、睡眠、躯体症状不能很好缓解,要及时寻求心理专业人员的帮助,通过心理医生的疏导获得专业支持,积极调整心态,虽然疫情影响大家面对面交流,但他们一定尽职尽责,为大家服务,将爱传递。

人为什么会磨牙?

磨牙症是多种因素导致的颌骨肌群反复运动,发病率为性别无关,但随年龄增长会逐渐降低。

磨牙症分为日磨牙症和夜磨牙症,前者是在清醒状态下发生的;后者发生在睡眠状态下。日磨牙患者常在白天注意力集中时无意识地咬紧牙关,但不存在上下牙磨动的现象;而夜磨牙发生时,咀嚼肌收缩力量大、持续时间长,严重时可影响正常口腔功能。

磨牙症常由多种因素导致,具体包括:
过度紧张 大多数磨牙症患者均伴有不同程度的焦虑抑郁、恐惧紧张等不良情绪,且程度越高,出现磨牙症的几率越高。

咬合关系异常 错合、缺牙、牙齿缺损或过长、单侧咀嚼等问题将导致咬合关系异常,比如换牙期儿童;为实现有效咬合,患儿会不自觉地进行主动咬合并形成习惯,在睡眠中也会如此。

神经异常 癫痫、阿尔茨海默病等神经系统疾病,某些抗精神疾病类药物可导致中枢神经信息传递异常,造成睡眠中大脑出现轻度觉醒异常,引发磨牙症。

除了上述原因,胃肠功能紊乱、肠道寄生虫感染、过敏性疾病、维生素D缺乏性佝偻病、甲亢等,都可导致磨牙。但具体是哪些因素,临床尚无定论,且迄今为止尚无特效治疗方法。戴磨牙垫是目前唯一一种比较确定的治疗选择。(据《生命时报》)

常跷“二郎腿” 当心长“蚯蚓”

日常生活中,许多人一坐下来就习惯性地跷“二郎腿”——将一条腿搭在另一条腿上面,觉得这样的坐姿既轻松又舒适。殊不知,这个习惯性的举动,时长日久可致下肢静脉曲张。

长期习惯性跷“二郎腿”会增加小腿静脉的压力,易造成下肢静脉曲张,在小腿上形成一条条小“蚯蚓”。女性、特别是处于妊娠期的孕妇,常跷“二郎腿”更易致静脉曲张。这是因为随着胎儿的发育成长,孕妇盆腔静脉和下腔静脉受到不同程度的压迫,下肢血液回流更易受阻,如果一坐下来还经常习惯性地跷起“二郎腿”,易进一步增加小腿静脉压力,加大静脉曲张的风险和程度。

除了长期习惯性跷“二郎腿”的人群,长期站立工作、参加重体力劳动或是有慢性咳嗽及习惯性便秘的患者也是下肢静脉曲张的高危人群。建议上述这几类人日常应适当加强体育锻炼,睡觉可抬高下肢。如果感觉下肢酸胀不适、沉重、乏力,或是发现浅静脉迂曲成团,应及时到血管外科就诊,在医生的指导下使用药物、合理穿戴弹力袜等及早干预。(据《广州日报》)

—— 吃出健康 ——

每天吃四五颗花生 脑梗风险降低两成



花生素有“长寿果”的美誉,近期发表在美国《中风》杂志上的新研究表明,它还有保护心脑血管的作用。研究人员对7.5万名45-74岁日本参与者展开15年跟踪随访,结果发现,平均每天吃4-5颗花生(带壳的整颗花生)的人,脑梗风险降20%,整体中风风险降16%,心血管病(包括中风和缺血性中风)风险降13%。

坚果家族的成员们“富得流油”,但花生的脂肪含量在坚果中排行最末。更重要的是,花生的脂肪酸构成较合理,油酸与亚油酸比例基本是1比1,这些成分都是血脂调控的“益友”,可促进胆固醇形成胆固醇酯,实现脂质正常运转和代谢。花生中还含有生物活性成分卵磷脂,它是生物膜的构成成分,还是脂蛋白的重要成分之一,可以像小船一样促进脂肪和胆固醇合理转运与代谢,防止过多的胆固醇和脂肪在血管壁沉积。

(据《厦门晚报》)

生蚝含锌量高 不可多吃

生蚝是我国重要的养殖贝类之一,其含有丰富的蛋白质,为10.9%,而且脂肪含量极低,只有1.5%,是名副其实的高蛋白低脂肪食物。

生蚝还含有多种维生素和矿物质,其中锌含量尤为突出,每100克生蚝含锌可达71.2毫克。锌是人体必需的微量元素,构成体内多种酶和金属蛋白,参与一系列重要生理过程,特别是对于男性性功能

但微量元素在适宜量下才对人体健康有益,经常过量也会损害健康。成年男性锌每日推荐摄入量为12.5毫克,吃下二两蚝肉摄入的锌就远超人体一天的需要量,锌摄入过多容易诱发某些疾病,因此生蚝不要吃得太多,不建议天天吃。

至于生蚝的吃法,生吃是最原汁原味的。将蚝壳刷洗干净后撬开,蚝肉蘸点酱料或加点柠檬汁,一口吸进嘴里,口感无比嫩滑。但需要注意的是,生吃对生蚝的生长环境和本身的质量要求很高,养殖环境必须严格考虑,生吃要慎重。

(据《大河健康报》)

红道多的红富士甜 麻点多的黄元帅软

苹果虽然一年四季都能吃到,但时下才是其大量上市的时候,不妨趁着应季多吃一些。但要挑选好吃的苹果得掌握这些小技巧。

看花纹。红富士要选红道道多的,这样的口感更爽脆;黄元帅选小麻点多的,其成熟度更好,口感更面更软。

看果蒂。一般来说,苹果的果蒂凹陷越深,说明日照时间越充分,生长期越长,口感往往越甜。

试重量。红富士等口感爽脆的苹果,分量重的说明水分足;黄元帅、蛇果等,轻一点的口感更软。

(据《厦门晚报》)

选对健康的零食,一天不超过三次,限制高糖高盐高脂

吃零食也有助长寿?

《美国心脏协会杂志》近期发布的一项研究显示:早餐后的最佳零食是水果,晚餐后的最佳零食为奶或奶制品。这种搭配有助于调节身体新陈代谢,显著降低心血管疾病及癌症死亡风险。换句话说就是:零食吃对了,有助延长寿命。

一直以来,很多人都把零食看作是“洪水猛兽”,很多人想吃不敢吃,生怕吃了会发胖或者有损健康。美国的这项研究结果不仅颠覆了长久以来大众对零食的负面认知,还让很多吃货“喜大普奔”:终于可以“心安理得”地享受零食啦。

不过,别高兴得太早。并不是什么零食都能延年益寿,前提是“吃对了”才行。

1 零食也分好坏?

所谓零食,其实就是三餐以外的加餐食物。只要不是正餐时间,其余时间吃的各种少量食物和饮料都是零食。适当吃零食的确可以为人体补充能量和营养。但不是所有零食都对身体有益,零食也分好坏。

有的人认为薯片、薯条、辣条、锅巴、巧克力……这些才是零食。当然,这也是大多数人平时吃得比较多的零食。但这类零食普遍高油、高盐、高糖、高能量,对身体健康没啥好处。

《美国心脏协会杂志》发布的这项研究中所阐述的零食,当然不是这些不健康的零食,而是更健康的一些食物,比如:水果、奶制品、坚果等。

什么是好零食?就是指这些正餐之外可以吃的健康食物。

2 吃零食得控制时间与量

明白了健康零食的定义,我们还需要解决“在什么时间吃”以及“每天应该吃多少”的问题。

吃零食的时间,应该安排在两次正餐之间,最好与正餐间隔1.5小时至2小时,以避免影响正餐的进食。吃零食的次数建议控制在每天≤3次,并且每次吃完都要漱口,清洁口腔。

需要注意的是:别在睡前吃零食。睡前吃零食不仅会增加胃肠道消化和吸收的负担,也会损害牙齿健康。

每日零食建议:
水果200克至350克
牛奶300毫升至500毫升
原味坚果10克(比如1个纸皮核桃或七八个腰果/巴旦木/开心果)

虽然我们提倡更多地选择天然食物做零食,但偶尔也会吃一些预包装零食解馋。这就需要大家在选购零食之前做好一件事:看好食品标签。

主要看三点:配料表、营养成分表、生产日期和保质期。

先来看配料表。根据《预包装食品标签通则》的规定,食品包装配料表需要按照用量由多到少的顺序排列。也就是说:配料是排名越靠前的加得越多。所以,挑选预包装零食的时候要看看配料表,尤其是需要注意以下两个方面:

① 不要选择添加糖排名靠前的零食。根据《中国居民膳食指南》的推荐,每人每天的添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。

② 不要选择含有反式脂肪的零食。经常摄入反式脂肪酸会增加肥胖和心血管疾病的发病风险。那么,如何判断食品中是否含有反式脂肪酸呢?当看到配料表中出现氢化植物油、精炼植物油、人造奶油、人造黄油、植脂末、起酥油、代可可脂等配料的时候,就说明其可能含有反式脂肪酸。

再来看看营养成分表。通过营养成分表上的数据,我们可以准确地选择能量、脂肪、钠、糖含量都相对较低的零食。不过,大家还需要了解以下4个知识点:

① 能量:营养成分表上的能量单位普遍是千焦(KJ),如果要换算成我们平时说的千卡(kcal),需要用千焦的数值÷4.184,得到的数据才是千卡。就比如巧克力棒,相当于每100克的能量为2038÷4.184=487千卡。

② 糖含量:目前国标没有强制要求生产商必须在营养成分表中标识出糖含量,所以糖含量的计算更多适用于甜饮料(饮料中的碳水化合物基本就是添加糖)。用

3 选零食先看标签