

# 老人出现这些症状 警惕精神障碍作祟

“我头痛是因为有人在用X光照我”“总有‘隐形人’在和我说话”……最近,有位84岁的老人总和家人说一些奇怪的话,家人越听越离奇,便带她去医院就诊。

**出现幻觉 可能是早期表现**

经诊断,该名老人存在精神病性症状,其中怀疑别人用X光射线照射自己的想法,属于被害妄想,而凭空听到有人和他说话,则为幻听,属于幻觉的一种。

老人出现幻觉、妄想的情况并不少见。幻觉方面,除了幻听,还可能出现幻视。比如有的老人在意识不清的情况下,自称看见了一些实际不存在的东西。相比幻觉,妄想更为多见。除了被害妄想外,被窃妄想也经常出现。

其实,这些可能是老年精神疾病的早期表现。除上述症状外,老年精神疾病患者早期还可能出现情绪持续低落,但与处境明显不符的情况。比如,家里衣食

近年来,吃素食的人越来越多。吃素可降低2型糖尿病风险,降低心脑血管疾病风险,改善肠道菌群,有益全身健康。那怎样健康吃素?今天是健康素食日,一起来解读素食的健康之处,了解如何科学吃素食。

## 适当增加谷物的摄入

一般来说,素食含热量相对较低,蛋白质与脂肪容易不足,长期以素食为主易,可能引起营养不良。为减少素食所引起的各种微量元素和维生素B12的缺乏,吃素时要注意适当增加

无忧,家庭关系融洽,但老人就是觉得委屈难过,高兴不起来。另外,记忆力、认知功能下降,腰背痛、颈部疼痛等,也可能是精神疾病的早期症状。

这些早期表现对于及时发现疾病很有意义,很多患者的病情是经过一段时间的发展,才到了比较严重的程度,进而出现幻觉、妄想的症状。所以,家属要注意观察老人的情绪、睡眠、记忆、饮食以及人际交往,如果在没有明显诱因的情况下出现明显的改变,就需要警惕老人是否患有精神疾病。

## 面对老人 家属要懂得“变通”

精神疾病患者一般都是无自知力的,也就是说,无论外人看来多荒谬,患者本人都会对疾病的体验信以为真,且坚信不疑。此时,家属很难说服患者接受其有精神症状的事实,更难以让其主动、自觉地服药。

面对这样的老人,家属可以善意的“变通”一下,比如将药物解释为“营养神经的药”,则更可能接受。或者使用一些液体药

## 警惕精神障碍作祟

物,在医生的指导下,为老人“暗服”。精神症状好转后,自知力也会逐渐恢复,此时再和老人解释精神科药物治疗的必要性,老人大多能够接受。

家属在和老人沟通的时候,注意不要试着去说服、纠正其病态的想法。在老人说那些荒谬离奇的想法时,家属只要倾听就够了。需要注意的是,家属要关注老人的想法有无危险,是否会伤害自己或他人。如果老人的精神症状较顽固,坚决拒绝服药,并存在伤害自己或他人的风险,那么就需要住院治疗了。

## 合理用药 防止疾病反弹

有些子女对精神类药物存在误解,觉得这些药会将老人“吃傻”。其实,精神科药物和其他科药物一样,都会有不良反应,但大部分不良反应是轻微或短期的。如果出现一些难以接受的不良反应,则可以和医生沟通换药。另外,老年期的精神疾病,治疗起来并非一劳永逸,即使症状缓解,也不能见好就收,需要在医生的指导下,继续巩固维持,以防反弹。

复发。



## 预防精神疾病 从这些事入手

对于老年期的精神疾病,最好还是积极预防,延缓或减少其发病。老年期出现的精神疾病大多和躯体疾病关系密切,像患有糖尿病、高血压、动脉硬化等病的老人,要注意控制基础疾病,尽量不让这些疾病进一步发展。

老人平时要注意适度运动,运动可以促进大脑的新陈代谢、组织更新,本身就有防病、治病的作用。老人可以选择一种适合自己的运动,并长期坚持。另外,均衡适度、营养丰富的饮食也会助力心理健康。优质蛋白、新鲜的蔬菜水果,都是身心健康的基础。

老人要保持人际交往,不要离群索居、封闭自己,在身体允许的情况下,尽量和他人保持来往。

睡眠的过程就是大脑排毒的过程,如果老年朋友存在失眠,不妨在医生的指导下进行调整,必要时可以服用一些助眠的药物。

宋崇升

## 正确吃素收好这份“素食指南”

谷物的摄入。谷物能提供碳水化合物、B族维生素、矿物质和膳食纤维等,全谷物营养素更丰富。

### 用豆类食品补充蛋白

大豆含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸和B族维生素,是素食者的重要食物。将大豆类与谷类食物搭配食用,可发挥蛋白质的互补作用,提高蛋白质的营养价值。

### 常吃坚果、海藻和蘑菇

植物性食物中,坚果

的铁、锌含量较丰富,而且还是植物蛋白质的很好来源。素食人群最好每天有坚果摄入。海藻富含多种矿物质和长链n-3多不饱和脂肪酸(如DHA和EPA);菌菇类含丰富的蛋白质、糖类、膳食纤维、维生素、矿物质及菌菇多糖等。

### 合理选择植物烹调油

建议选择富含长链n-3多不饱和脂肪酸的食用油,如亚麻籽油、菜籽油、豆油等。

## 摄入充足的蔬果

对严格的素食者而言,蔬菜的选择尤为重要,不仅要承担提供维生素C和胡萝卜素的重任,维生素B2、钙、铁、叶酸等营养素,也需要从日常摄入的蔬菜等食物中获得。

注意,老人身体的能量需求虽然有所下降,但蛋白质、矿物质、维生素等营养素的需求量反而增加。不能盲目吃素,建议老人更要适当地喝牛奶、吃鸡蛋、吃肉。

新华

6月19日父亲节——过节送什么孝敬辛劳一生的慈父?

**儿女:买海参送老人感恩回报养育之恩——父爱如山  
父亲:每天一只参家庭顶梁柱身体硬朗——健康第一**

父亲节营销活动,特别推出下列四款特价海参,惠顾新老客户

另有多款:不同规格价位的**长岛**和**大连刺参**及**即食刺参** 为感恩新老客户 买海参好礼相送

### 长岛小刺参

原价**1450元/1斤**  
现价**980元/1斤**

### 长岛刺参

原价**1650元/1斤**  
现价**1300元/1斤**

### 大连刺参

原价**1950元/1斤**  
现价**1580元/1斤**

### 大连刺参

原价**2350元/1斤**  
现价**1980元/1斤**

★外地购买货到满意付款

★市区免费送货

★免费代发



时间:6月15日-6月25日 电话:13105153320 13505321980(杨小兵)

地点:市北区胶州路12号观象山庄大门一侧 市立医院马路对面公交车站和地铁站工棚后面 地铁1号线观象山市立医院站A口或中山路站下车