

关注老年焦虑症

朱秀琳

江安县康复医院 644200

【中图分类号】R74

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-109-02

前一段时间, 邻居张大爷确诊了“焦虑症”, 发病的时候整个人都处于烦躁、易激怒的状态, 严重的时候还会出现睡眠障碍。张大爷的家人面对他的病情束手无措, 除了依赖医生的治疗以外, 不知道还应该怎么办。对于老年焦虑症, 首先需要知道什么是焦虑症, 再对焦虑症的危害进行探讨, 最后提出防治焦虑症的措施。

1 什么是老年焦虑症?

老年焦虑症在临床中又名焦虑性神经症, 它属于十分常见的一种神经症, 主要特征是焦虑情绪体验, 以没有明确客观对象的坐立不安、紧张担心等为主要表现, 同时还会有手抖、心悸、尿频、出汗等植物神经症状出现。焦虑症在门诊经常会遇到, 很多老年焦虑症患者总是否认自己患上了这类病症。为什么明明有些老年人有着很好的生活环境和条件, 子女也非常懂事、孝顺, 依然会患上焦虑症呢。实际上, 老年焦虑症在老年群体中是心理疾病, 属于不同种因素叠加诱导形成的。进入老年阶段后, 无论是生理状况还是心理状况, 都会有这样或那样的变化, 以自我为中心的性格特点愈发明显, 总是会多愁善感、孤独、固执。各种基础性疾病的出现, 会让老年人原本就紧张不安的心理更加恐惧、焦虑。一般情况下, 老年焦虑症和躯体疾病往往是并存的状态, 二者间互为因果关系, 长此以往, 恶性循环, 会有更加明显的躯体症状表现, 这样反而会对焦虑症忽略了。如果存在经济财产纠纷、健康问题、邻里关系不和谐、突发事件等各种家庭因素, 未能及时处理或处理的方法不恰当, 则很容易导致老年群体发生焦虑症。退休后社会环境因素的改变, 老年群体会有明显的失落感, 觉得不能实现自己的人生价值, 或者不满自己所看到的践踏社会道德的行为, 所以容易患上焦虑症。

2 老年焦虑症的特点为何?

因为老年群体的生理状况、心理状况比较特殊, 所以老年焦虑症的特殊性比较明显, 具体如下: (1) 自主神经功能紊乱症状非常明显, 例如健忘、失眠等; (2) 存在着突出的躯体化症状, 包括游走性麻木、胸闷、头痛、针刺样疼痛等; (3) 经常和心脏病、中风等躯体疾病合并发病。

3 怎样摆脱焦虑症的影响?

第一, 可以选择社区健康宣教的方式, 促使老年人对焦虑症有充分的了解、认知, 让他们知晓心理疾病, 尤其是焦虑、抑郁症是非常常见的疾病类型, 无需刻意回避, 勇敢正视, 更不需要对这些病症的存在进行刻意掩饰。可在现实生活中, 一旦医生对老年人说已经确诊您为抑郁症或焦虑症等心理疾病, 能够认同医生诊断结果和积极配合进行治疗的人数少之又少, 大多数患者会对自己的病情给予否认, 对医生提出的治疗方案不配合甚至抗拒, 最终病情延误, 治疗难度增加。第二, 积极参与户外活动, 比如, 到老年俱乐部进行娱乐、到老年大学进行学习, 这样都可以对社会环境变化进行更好的适应, 从而更好的融入到社会环境中, 尽可能防止发生焦虑症, 对焦虑症状进行缓解和改善。待注意力向新鲜事物或其他事物

转移时, 患者心理上的各种新的体验就会对原本的焦虑心理进行逐渐驱近和取代。第三, 积极进行药物治疗, 心理调节对老年焦虑症患者固然重要, 但这一病症的治疗也离不开药物的支持。不同的抗焦虑药物, 在临床治疗效果和不良反应上各有不同, 需要根据患者的个体差异进行综合性选择。服用抗焦虑药物时需要注意以下几点: 首先需要对老年焦虑症患者的特殊性心理进行充分考虑, 因为很多老年人患上焦虑症后, 如果医生开具了抗焦虑药物, 他们都会对药物副作用非常担心, 对药品说明书的每个细节都要给予高度关注和掌握。老年焦虑症患者服药依从性比较差的这个问题是较为突出的, 会将副作用小的药物或中成药为主要选择, 以达到卫生保健的目的。老年焦虑症患者的用药基本原则为安全为主, 疗效次之。需要将安全可靠、疗效显著、依从性高的中成药作为首选。

4 如何防治老年焦虑症, 居家康复应该如何做?

若想有效防治老年焦虑症, 可从以下几个方面入手: (1) 对焦虑症并非器质性疾病这一点要有充分且正确的认知, 因为焦虑症不会直接威胁到患者的生命健康, 所以不必承受极大的心理压力和精神负担; (2) 对情绪要学会进行自我调节及自我控制, 可以通过排除杂念、转移注意力、心理松弛等方式, 让自己处于泰然处之、顺其自然的状态中; (3) 需要保持非常坚定的治疗信念, 坚信根本就不会发生自己担忧的各种问题, 积极配合进行治疗, 焦虑症的治愈率是非常高的; (4) 患者家属、同事、朋友需要给予其支持、关怀和照顾, 将引起患者焦虑的问题处理好; (5) 日常生活中需要对处理各类应急事件的办法进行正确掌握, 提升心理防御能力, 对其兴趣、爱好等进行广泛性培养, 保持豁然开朗的心情; (6) 如果有必要, 可在主治医师的指导下口服抗抑郁或抗焦虑的药物进行治疗。

居家康复的方法如下: (1) 需要保证有充足的时间对老年焦虑症患者进行陪伴, 耐心倾听其主诉, 予以支持性的指导和回应。对于因为家庭成员重大变故、丧偶、退休而导致的老年焦虑症患者, 需要安排亲友在身边, 鼓励其将内心感受讲述出来, 指导其对自身情绪进行正确宣泄, 达到精神上解脱的目的; 通过对老年焦虑症患者进行合理开导, 可以避免其有不良认知出现; (2) 营造和谐友好的家庭氛围, 将家庭的积极性充分的调动起来, 给予患者生活上的体贴、关心, 提高其自我认同感, 对焦虑、消极等负性情绪进行缓解和改善; (3) 让患者积极参加室外活动, 确保其在同龄老人团体中可以获得陪伴, 减轻其孤独感; (3) 帮助老年焦虑症患者正确的认知死亡, 尽可能的减少其对死亡产生的恐惧心理, 促使其焦虑感降低。患者意识到焦虑症非器质性疾病后, 积极配合治疗和护理, 可将其精神压力大大的降低。

综合上述分析, 老年焦虑症在老年群体中属于非常严重的问题, 其作为心理疾病, 日常生活中难以察觉, 识别率比较

(下转第 110 页)

肺康复，让重症肺炎患者尽早告别呼吸机

刘 宇

宜宾市第六人民医院 644600

【中图分类号】R563.1

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-110-01

一般来说，肺炎是指气泡、远端气道和肺间质的感染性炎症。是由多种病原体、理化因素、过敏原因引起。是呼吸系统常见的疾病。其中以细菌性的肺炎和病毒性的肺炎最为常见。病毒性肺炎可以通过空气传播，患者的主要症状表现为：发烧、咳嗽、呼吸困难等。而如果肺炎患者出现严重的低氧血症或者是急性的呼吸衰竭，低血压、休克、器官功能衰竭等情况，就说明肺炎在很大的可能上要转化为重症肺炎了。重症肺炎的症状主要表现为：嗜睡、难以控制住情绪、精神状态不佳、认知障碍、意识紊乱等，通常还伴随着少尿或者无尿的肾功能衰竭现象。

1 重症肺炎与肺康复

重症肺炎是一种非常严峻的疾病，据数据显示，截止到2020年，此类疾病的致死率大约在30%-50%之间。根据患者的年龄，身体内的基础疾病以及肺炎病情的严重程度，死亡率是不一样的，但是总体来说，患上重症肺炎还是非常痛苦的。大多数的重症肺炎患者都是因为感染了一些特殊的病原体，从而使肺内的病灶异常，肺脏失去了正常的功能运转，导致患者全身功能障碍。别被提到的较高死亡数据吓到，其实，随着医疗水平的不断提升，重症肺炎患者的存活率较之前也有了明显的上升。重症肺炎经过有效的治疗，也是可以治愈的。但大部分重症患者的活动能力低下，治疗时，都属于卧床状态，需要借助于机械通气来辅助呼吸，但是长期卧床不仅痛苦，还极有可能引发出痔疮等多种相关并发症。这时候就可以使用“肺康复”技术，可以使重症患者更早的康复，告别不便的呼吸机，还能够发挥药物治疗不能替代的效果。

2 肺康复技术的具体应用

可能有很多人对于肺康复这三个字感到陌生，那今天我们就来好好的聊一聊吧！肺康复又叫做呼吸康复，是根据患者的身体情况而量身制定的综合性干预措施。包括但不限于于运动锻炼、教育和肢体的改善。主要适用的对象是慢性阻塞性肺疾病患者、其他慢性呼吸疾病，或者因为各种原因而导致的呼吸障碍。通常情况下，对于有自我意识需要进行无创通气的重症患者，如果患者的身体情况能进行运动治疗，那么根据患者的情况，就会在无创机械通气辅助呼吸的情况下，尽早的对患者进行肺康复运动，对于一部分在ICU的患者来说，进行早期的肺康复治疗，是药物治疗另一种意义上的精神救命稻草，能够有效地改变患者的焦虑和抑郁情况，提高了患者的生命质量，使患者重新燃起对生活的希望。目前，肺康复技术主要分为四种：呼吸运动、上身运动、下肢运动、下床活动等。（1）呼吸运动，患者坐下或者采用半卧位，让

患者开始慢慢的用鼻深吸气，通过吹奏式呼气、紧闭缩唇式呼吸等一系列训练，使患者肺泡的通气量增多、降低呼吸功能的消耗、缓解呼吸急促、困难的状况。咳嗽训练，对有自我意识的患者进行针对性的咳嗽训练，可以有效的减少肺部的相关并发症，训练的内容包括：练习“K”字母的发音、膈肌呼吸、腹部收缩、双重咳嗽等。（2）上身运动（胸部扩张运动），对于恢复情况良好，能独立思考且愿意配合的患者，根据患者的身体的各个器官机能，个体化开展双手扩胸运动、慢慢的发展为握哑铃做扩胸运动等，慢慢增加患者的运动可承受力，使患者呼吸困难的状况逐渐减少，减少肺动态过度通气等情况。（3）下肢运动，根据患者的下肢肌力恢复的状态以及彩超的显示结果，为患者安排合适的下肢运动，包括有：空中踩车、床上踩脚踏车、腿部缓慢抬高、踝泵运动等。

（4）下床活动，根据患者的身体素质和整体病情的恢复程度，适当的安排患者进行下床活动，包括有在床旁边直立或者进行不同的康复运动，比如闭拢缩唇运动、扩胸运动、下肢抬腿运动等等。

3 重症肺炎患者康复后的注意事项

要保持一个良好的饮食规律和生活习惯，使患者的精神状况处于松弛状态、睡眠时间充足。有效的进行运动锻炼，根据自身情况来选择合适的运动方式。循序渐进的增强训练的强度和时长，做到运动后没有明显的体虚多喘。尤其是要在第二天有良好的精神状态。合理的搭配膳食营养，多摄入一些身体所需的食物元素。维生素C也是必不可少的，可以每天吃一个苹果或其他含维C的水果，避免生冷、辛辣等食物。慢慢的改善患者的身体状况，增加自己的免疫力和抵抗力，尼古丁和乙醇都会对人体的功能造成损伤，所以要戒烟戒酒，保护好呼吸道不被感染，病症二次复发。注意室内的通风换气，避免不净空气对呼吸道造成刺激，保证身体内所需的水元素，注意防寒保暖，适时的增添衣物，避免感冒。对于患者自身的病症诱因要知晓，比如病毒引起的重症肺炎，就要格外关注是否有出现胸闷气短等情况

如果在生活中发现身体有异常的指标和症状出现时，要重视起来，及时地在专科医院进行就医，还有部分重症肺炎患者出院后，肺部仍然有少量的炎症物遗留，所以需要定期到医院进行一个肺部的CT检查，观察患者的具体病症情况。如果患者在出院后出现咳嗽、咳痰、困倦乏力、甚至低热等情况，要立刻去医院就诊。因为每个人的身体情况都不一样，所以部分患者出院以后，仍然需要针对性的药物进行巩固治疗，积极的治疗身体内原始的基础病症。

（上接第109页）

低，比较容易向其他性质严重的精神类疾病发展，治疗难度随之大幅度增加。特别是慢性老年焦虑症，焦虑情绪会因为长时间持续存在而导致波动出现。焦虑症会让患者出现四肢或眼睑微颤、心慌心跳、来回走动、坐立不安、耳鸣、头痛、

口干等症状，需要严密进行观察，及时确定是否为老年焦虑症的前兆，以便及时送医治疗，避免病情恶化严重影响日常生活和身心健康。老年焦虑症并非不治之症，重视本病，积极治疗，患者很快就可以回归正常生活。