

# 老年精神科常见心理问题及护理对策

▲ 内蒙古自治区精神卫生中心 王静

随着人口老龄化的加剧,老年精神科患者数量也在逐年增加。老年人在经历了漫长的岁月后,身体和心理都发生了很大的变化,因此老年精神科患者也面临着许多特殊的心理问题。

## 焦虑和抑郁

焦虑和抑郁是老年精神科最常见的心理问题之一。随着年龄的增长,老年人身体机能的下降,生活环境和生活习惯的改变,以及社会角色的转变,都可能导致老年人产生焦虑和抑郁情绪。这些情绪不仅会影响老年人的生活质量,还可能引发其他心理问题,如失眠、食欲不振等。护理对策包括以下几个方面。

**建立良好的医患关系** 老年患者往往更加依赖医生护士,因此建立良好的医患关系

对于护理工作至关重要。医护人员应尊重、关心和理解老年患者,给予他们更多的情感支持。

**健康教育** 向老年人解释焦虑和抑郁的原因和治疗方法,帮助他们了解自己的病情,减轻焦虑和不安。

**心理疏导** 医护人员可通过与老年患者沟通、倾听他们的心声,给予心理疏导和支持,帮助他们减轻焦虑和抑郁情绪。

**丰富生活** 为老年人提供丰富多彩的活动,如阅读、绘画、健身、旅行等,帮助他们充实生活,减轻焦虑和抑郁情绪。

## 认知障碍

老年人是认知障碍的高发人群,主要表现为记忆力下降、思维迟缓、判断力减退等。这些认知障碍不仅会影响老年人的日常

生活,还可能导致他们产生自卑、孤独等心理问题。

**健康教育** 向老年人解释认知障碍的原因和治疗方法,帮助他们了解自己的病情,减轻心理负担。

**提供个性化护理** 根据老年人的身体状况和认知水平,提供个性化的护理措施,如帮助老年人制定生活计划、协助他们完成日常任务等。

**丰富生活** 为老年人提供丰富多彩的活动,如听音乐、做手工、参加社区活动等,帮助他们充实生活,提高他们的生活质量。

## 睡眠障碍

随着年龄的增长,老年人睡眠质量往往下降,容易出现失眠、多梦、易醒等问题。这些问题不仅会影响老年人的身体健康,还

可能导致他们产生焦虑、抑郁等心理问题。

**营造舒适的睡眠环境** 通过保持房间安静、整洁、舒适,调整床铺软硬度等方式,帮助老年人获得更好的睡眠环境。

**建立规律的作息习惯** 帮助老年人建立规律的作息习惯,有助于他们养成良好的睡眠习惯。

**适当运动** 鼓励老年人进行适当的运动,如散步、太极拳等,有助于提高睡眠质量。

**放松疗法** 采用音乐疗法、按摩等方式帮助老年人放松身心,减少睡眠障碍的影响。

总之,老年精神科常见心理问题包括焦虑抑郁、认知障碍和睡眠障碍等。护理对策包括建立良好的医患关系、提供个性化护理、丰富老年人的生活和建立社交网络等方面的工作。只有通过全方位的护理措施,才能帮助老年精神科患者更好地应对心理问题,提高他们的生活质量。

# 网络时代 如何守护孩子的心理健康?

▲ 东营市中医医院 费艳艳

当前,互联网如同空气和水,渗透到生活的方方面面,也深刻地影响着孩子们的成长。网络是一把双刃剑,在带来海量信息、丰富娱乐、便捷社交的同时,也潜藏着网络成瘾、网络欺凌、网络焦虑等风险,对孩子的心理健康构成威胁。在这个网络时代,该如何守护孩子的心理健康?

## 认识网络利弊 引导健康上网

**理性看待网络** 网络并非洪水猛兽,其本身没有好坏之分,关键在于如何利用。家长应帮助孩子认识网络的利弊,引导他们利用网络学习知识、拓展视野、发展兴趣,避免沉迷游戏、过度依赖网络社交。

**制定上网规则** 家长与孩子共同协商制定明确的上网时间、内容、时长等规则,并以身作则,避免过度使用电子产品,为孩子树立良好的榜样。

**丰富线下生活** 鼓励孩子积极参与线下活动,培养广泛的兴趣爱好,例如运动、阅读、音乐、绘画等,帮助他们建立健康的现实社交圈,享受丰富多彩的线下生活。

## 关注孩子情绪变化 及时沟通疏导

**保持亲子沟通** 关注孩子的情绪变化,如情绪低落、易怒、焦虑、失眠等,并尝试与孩子进行平等、真诚的沟通,了解他们遇到的网络困扰,及时给予疏导和帮助。

**引导正确价值观** 网络世界信息繁杂,良莠不齐,家长应引导孩子树立正确的价值观,辨别网络信息的真伪,避免受不良信息的误导。

**鼓励寻求专业帮助** 如果孩子出现网络成瘾、网络焦虑等严重问题,应及时寻求专业心理医生的帮助,进行科学干预和治疗。

## 加强网络安全教育 提高自我保护意识

**普及网络安全知识** 教育孩子保护个人隐私,不轻易透露个人信息,警惕网

络诈骗,不随意点击不明链接,不下载安装不明软件,避免网络安全风险。

**引导识别网络欺凌** 教育孩子识别网络欺凌行为,如恶意辱骂、传播谣言、人身攻击等,并教会孩子应对网络欺凌的方法,如保留证据、寻求家长和老师的帮助等。

**培养网络素养** 引导孩子文明上网,遵守网络道德规范,不发布不当言论,不传播虚假信息,做一名负责任的网络公民。

## 家校合作 共同守护孩子心理健康

**加强家校沟通** 家长与学校应保持密切联系,及时沟通孩子在网络使用方面的情况,共同探讨应对网络问题的方法,形成教育合力。

**开展网络安全教育** 学校应开展网络安全教育活动,普及网络安全知识,增强学生的网络安全意识,提高自我保护能力。

**营造健康网络环境** 家庭和学校应共同努力,营造健康、积极的网络环境,引导孩子正确使用网络,享受网络带来的便利和乐趣。

网络时代,守护孩子的心理健康需要家庭、学校和社会的共同努力。让我们携起手来,为孩子创造一个安全、健康、积极的网络环境,让他们在网络时代健康快乐地成长!



# 腋臭能不能根治?

▲ 广西医科大学第一附属医院 韩志强



腋臭(也叫狐臭、臭汗症)指分泌的汗液有特殊的臭味或汗液经分解后产生臭味。臭汗症多见于多汗、汗液不易蒸发和大汗腺所在的部位,如腋窝、腹股沟、足部、肛周、外阴、脐窝及女性乳房下方等,以腋窝的臭汗症最为常见。当环境温度偏高或心情比较紧张时,腋臭患者的腋下就会不正常的过度出汗,并且散发出令人不愉悦的味道。

## 腋臭的原因

腋臭发生的主要原因是由于细菌与大汗腺(顶泌汗腺)分泌的汗液发生作用,产生不饱和脂肪酸导致特殊臭味的形成。大汗腺分泌的汗液初始是无菌的,在微生物的作用下,分解汗液中的有机物,形成具有特殊臭味的短链脂肪酸和氨,导致腋臭的发生。

大汗腺只存在于腋窝、乳晕、脐窝、肛门、外阴和外耳道等部位,除腋窝外,该腺体在其他部位的功能极弱,产生的汗液极少。大汗腺主要受内分泌的影响,在青春期才开始分泌活跃,故大汗腺引起的臭汗症多在青春期出现,随着年龄的增长,尤其是到老年后,有些腋臭患者会出现减轻甚至消失的可能。大汗腺导致的臭汗症与遗传因素有关,患者大多有家族史。

## 腋臭的危害

虽然腋臭对人体健康并不造成直接的危害,也不影响美观,但腋臭会给患者带来一定的困扰,尤其是腋臭患者产生难闻的、刺激性的气味常常令他人甚至自己不快,容易使患者出现焦虑、抑郁等负面情绪,

久而久之会引起内分泌调节和大脑中枢神经紊乱,最终会造成睡眠障碍。

同时,现实生活中绝大多数人都不愿跟腋臭患者接触,尤其是对于年纪很小的儿童来说,腋臭会影响到交友,从而导致患儿内心受到伤害或失去自信,社会交往和家庭生活都会受影响。腋臭患者因为自己身体随时都在散发着刺鼻的气味,所以很多患者每天都会害怕引起别人对自己的不满甚至厌恶,长期下去,心理上就会背负沉重的负担。

## 腋臭的治疗方法

去除腋臭的方法主要分为手术及非手术两种治疗方法。非手术方法适用于腋臭症状比较轻的患者,通常可选择激光治疗、黄金微针、注射肉毒素等方法,也可通过一些保守的方法,如使用止汗剂、除臭剂等,保持个人卫生,减少出汗或出汗后及时擦干,并用碘伏等消毒药水涂擦腋窝,平时要注意勤洗澡、勤换衣服,保持局部的清洁干燥。

对于腋臭症状比较重的患者,建议选择手术治疗,其效果确切。目前常用的手术方式分为开放式手术和微创手术两种,主要是通过手术的方式将汗腺组织清除,从而达到根治的目的。

需要注意的是,年满18岁时,大汗腺的发育基本成熟,大汗腺数量相对稳定,是去除腋臭的最佳时间。但有明显遗传家族史的腋臭患者,尤其是现在儿童发育普遍提前,在13~16岁时腋臭非常严重,影响与同学交往或有其它影响时,也可进行手术治疗。