

老人做到五点抗抑郁

抑郁症是以显著而持久的心境低落为主要表现的一类心境障碍。老年人由于社会角色转变、疾病、家庭等因素影响,相对更容易产生抑郁症状,不仅影响晚年生活质量,还增加各种健康风险。前不久,中国疾病预防控制中心完成了一项调查,对2019年辽宁、河南和广东3省16个县(区)共14335名60岁及以上人群的抑郁症状进行评估后发现,抑郁症状检出率达15.45%。

该研究分析称,离异或分居、认知功能异常、日常生活活动能力受损会增加抑郁风险;与家人共同居住、与邻居有交往、每周锻炼多次和几乎每天锻炼可降低抑郁风险。专家们表示,从结论可总结得出,家庭情况、认知功能、日常活动能力、锻炼习惯和社会交往对预防抑郁至关重要。

1 与家人同住,提升幸福感

上述研究显示,相比没结过婚的老年人,离异或分居的更容易出现抑郁症状。北京老年医院精神心理二科主任吕继辉表示,这表明,导致老年人抑郁的原因,不光是独居,不良的配偶关系更为关键。夫妻关系是个人社会关系中最重要、最亲密的关系之一,无论是离异还是分居,都显示了亲密关系的断裂,会对老人带来巨大精神打击。临床上,有不少老人会因为身体亲密接触减少、丧偶等出现失眠、焦虑、抑郁症状。

北京大学人口研究所所长、教授陈功表示,老幼代际互动所形成的亲密关系可成为配偶关系的重要补充。由于年龄增长,老年人会缺乏安全感,更易产生孤独感、无助感等。而子女的关怀、陪伴能明显提升老年人的主观幸福感,降低抑郁风险或改善其抑郁水平。特别是家里有孙子、孙女的,与孙辈间的代际互动,更能显著提高老年人的自我效能、自尊等积极信念。

因此,专家们建议,老年人即使有独自享受生活的条件或意愿,但如果年纪比较大,或是有丧偶、离异等情况,最好与子女或亲友共同居住。



之下就容易抑郁。而当老人出现基础性日常生活活动能力受损时,他们对自己的期待值已经没那么高了,反而可能内心的失落感会少一些。”

“老人一定要重视生活自理能力的维持。”吕继辉说,健康状况直接决定自理能力,建议老年人坚持健康生活方式,均衡膳食、适量运动、戒烟限酒。尤其是患有慢性疾病的老人,一定要积极治疗,严格遵医嘱复诊、调药,控制疾病的进展,减少严重并发症的发生。

4 坚持运动,健康又快乐

吕继辉表示,运动可以强身健体,降低各类慢性疾病的发生风险,对维持日常生活活动能力也有好处。人们在运动时,体内多巴胺水平会升高,大脑的兴奋水平会提高,情绪也更积极。另外,户外绿植、阳光的接触也有助降低抑郁风险。老人要选择适合自身、力所能及的运动方式,例如健步走、慢跑、太极拳、健身操等。患基础性疾病或关节疾病的老人,要遵医嘱调整运动量和运动方式。运动贵在持之以恒,每周至少运动3次,每次持续30-50分钟。为了防止意外风险,老年人可以结伴锻炼,同龄人因为兴趣爱好成为朋友,也是一种良性社交。

2 保护认知,降低抑郁风险

调查发现,有认知功能障碍的老年人抑郁症状检出率比认知正常者高。吕继辉说,诸多证据表明,认知功能障碍与抑郁症存在正相关关系,可能相伴出现,二者在情绪方面的表现也十分相似。因此,预防抑郁一定要保护好认知功能。

随着年龄增长,老年人会自然出现记忆衰退,认知下降的现象,但如果出现很快忘记刚发生的事、完成原本熟悉的事务变得困难、搞不清所处的时间地点、说话或写字困难、突然变得不爱社交、对原来的爱好失去兴趣、性格或行为出现变化等情况,可能是认知障碍的早期信号,家人最好陪同老人到医院就诊,可选择老年病科、神经内科、记忆门诊或精神心理科。尽早发现认知障碍病情,在轻度时就开展干预,有助延缓或阻止疾病的发生与进展。此外,避免头部外伤、保证良好睡眠、积极治疗慢性病、均衡膳食、多动脑多学习、保持积极情绪等,都有助预防认知障碍。

3 生活能力强,情绪更积极

研究发现,日常生活活动能力受损的老年人抑郁检出率高于未受损人群。日常生活活动能力分为两类:基础性日常生活活动能力,包括穿衣、吃饭、洗澡、室内行走、如厕和上下床;工具性日常生活活动能力,包括打电话、购物、做饭、做家务、洗衣服、乘坐公共汽车、自行安排服药和打理钱财。后者受损更易导致抑郁。

吕继辉说,基础性日常生活活动能力受损会导致老年人在生活中对他人的依赖度增高,给家人或照顾者带来更多负担,进而产生失落感和愧疚感,甚至焦虑、抑郁情绪。而工具性日常生活活动能力通常会使用一定的工具,往往需要更高的认知水平,比如操作电器、乘坐公共交通工具等。通常,工具性日常生活活动能力受损发展严重后,才出现基础性生活活动能力受损。“当老人刚发现自己不能独立完成的事情变多时,受挫感明显,累积

5 邻里关系好,有事能“搭把手”

“大多数老年人在晚年时都已退休或赋闲在家,单一的社交和生活环境使其容易产生孤独感,孤独是老年人抑郁的重要影响因素。”陈功说,老年人孤独与健康密切相关。一方面,与社会接触减少,老年人无法从中获取充足的物质和信息资源以建立正确的健康认知和积极的生活方式,可能对身体健康产生一定负面影响。另一方面,处于孤独状态的老年人容易出现神经内分泌反应失调,导致体内炎症因子水平升高,影响躯体健康水平。诸多证据显示,孤独会导致老年人躯体活动能力加速退化,患慢性病患病风险增加,睡眠质量下降。孤独也是老年人营养不良的独立危险因素。另外,孤独还会增加脑卒中发病风险和心血管死亡风险。

俗话说,远亲不如近邻。老年人若能就近建立自己的交际圈,可以缓解家庭小型化、空巢化带来的孤独感。这其中不仅有精神层面的交流,更体现在生活便利方面,尤其当发生意外(如跌倒、突发疾病)或家庭矛盾时,邻居能在关键时刻“搭把手”。“现在有很多养老社区,居住的都是老年人,社区提供食堂、保洁服务,并定期组织各类活动,老年人很容易就能找到志同道合的朋友,生活也很丰富多彩。其实,聚会、运动、学习、旅游、抱团养老等都能成为老年人就近拓宽社交的方式。”吕继辉说。

最后,专家们表示,预防抑郁从来不是“放宽心”“想开点”那么简单,必须根据老年人独有的特征,注重躯体、心理、社会环境、家庭关系等方面的健康发展。特别提醒的是,调查结果显示,女性抑郁症状检出率(18.97%)要明显高于男性(10.73%)。吕继辉解释说,这可能是女性独特的生理(更年期雌激素水平下降)和心理(更敏感脆弱)特性所致,因此老年女性要格外重视预防抑郁。此外,部分自我照料能力差的老年男性,如果遇到丧偶或离异的情况,受到的打击可能比女性更大,应加以关注。

□据生命时报

骨质疏松患者运动要科学

许多被确诊患有骨质疏松症的患者都恐惧运动,认为运动会增加骨折的风险。事实上,这种担忧大可不必。规律及适度的体育锻炼有助于改善骨密度和骨骼质量,并提高肌肉力量和身体协调能力,反而能够减少患者出现摔倒和骨折的可能性。

骨质疏松患者可以做哪些运动呢?适合骨质疏松患者的运动类型包括有氧运动、肌力增强运动、平衡运动等。我们鼓励骨质疏松患者进行多元化的运动,即将各种运动类型相互结合,这样有助于全方位增强骨密度、维护骨骼健康。

有氧运动,是指人体以有氧代谢为主要供能的方式,在较长时间里有节奏地锻炼躯干、四肢等大肌群的全身活动。有氧锻炼适用于所有骨质疏松患者,但患者必须依据自己的身体状况和场地条件,选择锻炼方法和力度。推荐的运动方式包括:健步走、慢跑、太极拳、跳舞、有氧健身操、骑自行车等。考虑到户外的不安全因素,建议老年骨质疏松患者以室内骑单车为主,骑行前应调整好握把及车座位置,以双腿刚好能伸展为宜,以避免骑行中过度屈膝或踮脚尖,且便于发力。

肌力增强运动是一种可以提高肌肉力量、肌纤维粗度、肌肉耐力的运动。骨质疏松患者最怕摔倒,因此锻炼下肢肌肉力量尤为重要。增强下肢肌肉力量的运动方式包括直腿抬高、蹲起等,锻炼上肢肌肉力量,可以采用适当重量的哑铃、杠铃进行抗阻锻炼。锻炼腰部肌肉力量,推荐五点支撑、平板支撑等动作,这些动作可以有效降低骨质疏松性脊柱骨折风险。建议肌肉强化运动的训练频率为每周3次,每次45至70分钟。当然,患者要根据自身情况选择运动方法,从最小负荷开始逐渐增加强度,让自己有足够的时间来适应。

平衡运动有助于降低骨质疏松患者摔跤的风险,还可以减少摔跤后出现骨质疏松性骨折的风险。平衡运动包括单脚站立、提踵踮脚尖等,建议一周坚持训练三天及以上。

老年骨质疏松患者应缩短久坐及卧床时间,每天完成上午各一小时中等强度的运动。如何鉴别中等强度和高强度呢?一般而言,做中等强度运动时,呼吸频率和心率明显增加,自己的感觉是能说话但不能唱歌;高强度运动时,人的呼吸频率和心率大大增加,自己的感觉是想说几句话就得停下换气。高强度体育锻炼对提高年轻人的骨量是有利的,但是对于老年骨质疏松患者并不适宜。总的来说,每周至少三天的中等强度的运动可以减少骨质疏松患者受伤危险,且不至于使患者感觉疲劳。

在进行运动前,骨质疏松患者需要咨询医生,选择合适的运动方式。锻炼时一定要充分热身、伸展,不同的人依据自己运动能力,可以酌情调节锻炼强度,并坚持循序渐进的基本原则,尽可能不要进行激烈的体育运动,例如跳绳,并避免过度弯腰、扭腰的动作,也不能盲目进行不熟悉的体育锻炼,运动后如果出现持续疼痛或不适,需要及时就医。

必须明确的是,一般认为骨质疏松多锻炼、补钙质就可以了,但事实上,防治骨质疏松涉及生活方式调节、服用预防骨质疏松药物等,是一个综合性的长期治疗过程。已确诊骨质疏松症或骨质疏松高风险人群,一定要到医院寻求规范化的诊断和治疗。

□据人民日报

浙江分类广告

- 浙江浪淘电子商务有限公司遗失公章一枚,编号3307250416963,声明作废。
- 金华启顺贸易有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
- 浦江贵府坊贸易有限公司遗失财务章一枚,编号33072610021908,声明作废。
- 义乌市阿潘达乳胶制品有限公司遗失公章一枚,编号3307250469594,声明作废。
- 义乌市康庄府网络科技有限公司遗失公章一枚,编号3307252034574,声明作废。
- 义乌市康庄府网络科技有限公司遗失财务章一枚,编号3307250392890,声明作废。
- 义乌市盛特贸易有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
- 桐乡市濮院张书福冷冻食品销售部遗失公章,声明作废。
- 绍兴市柯桥区安昌镇黄飞亚食品店遗失食品经营许可证,证件编号JY13306210150231,声明作废。
- 杭州临安紫星饰品网店遗失公章一枚,声明作废。
- 宁波众人人力资源有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州速宝汽车服务有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
- 新昌县城关拔茅集贸市场遗失公章一枚,编号3306240012841,声明作废。
- 浙江超创建材有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州市萧山钱江世纪城直播电商联合会委员会遗失财务专用章一枚,声明作废。

- 台州市思棉鞋业有限公司遗失公章(编号33100410045170)、财务章(编号33100410045173)、法人章(费丹印,编号33100410088375)各一枚,声明作废。
- 杭州安加房产有限公司遗失法人章(韩明喜印)、财务章各一枚,声明作废。
- 杭州富春商贸有限公司遗失原名称(杭州心家富春教育科技有限公司)公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。
- 杭州翔宸暖通设备有限公司遗失老法人章(孙玉超印)一枚,声明作废。
- 杭州世小咖品牌管理有限公司遗失财务章,声明作废。
- 浙江享查智能科技有限公司遗失公章一枚,编号33062410015539,声明作废。
- 杭州微族电子商务有限公司遗失公章一枚,编号3301034065315,声明作废。
- 杭州未末文化创意有限公司减资公告:经本公司股东会决定,本公司认缴注册资本从300万元减至50万元,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。
- 浙江大森合食品有限公司遗失公章一枚,编号33112610006985,声明作废。
- 杭州余杭区星桥街道哆来咪通讯器材店遗失公章一枚,编号33011010264204,声明作废。
- 绍兴市越城区成超文化传媒工作室遗失法人章(单成超印)一枚,声明作废。

- 宁波百路通捷企业管理咨询有限公司遗失财务章(编号3302060267490)、法人章(蔡建军印)各一枚,声明作废。
- 杭州鑫雷房地产营销策划有限公司遗失公章,声明作废。
- 杭州宏伯工程建设有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州嘉虹凯环境工程有限公司减资公告:经本公司股东会决定,本公司认缴注册资本从100万元减至10万元,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。
- 杭州苏酷贸易有限公司遗失公章、财务章、法人章(林柳霞印)各一枚,声明作废。
- 杭州兰舟科技发展有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州嘉清纳磁医疗科技有限公司遗失财务章,声明作废。
- 义乌市森树电子商务有限公司遗失公章一枚,编号33078210520283,声明作废。
- 杭州百佳服饰有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 义乌市晋晔进出口有限公司遗失海关备案登记证一本,海关编号为3318961D0W,声明作废。
- 杭州同申蒙科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 金华市企鸿塑业有限公司遗失公章一枚,编号33070310068461,声明作废。
- 义乌市楼夏贸易商行遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
- 杭州荻皓科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 义乌市易海文化传播有限公司遗失公章一枚,声明作废。

- 义乌市易海文化传播有限公司遗失由义乌市市场监督管理局于2019年12月20日核发的营业执照副本,统一社会信用代码91330782MA2EEXPXD4M,声明作废。
- 绍兴舜鹏建材有限公司遗失公章一枚,编号3306990001709,声明作废。
- 桐乡市理春复合材料有限公司遗失公章(编号3304830014278)、财务章各一枚,声明作废。
- 杭州代可尔帐务数据处理有限公司减资公告:经本公司股东会决定,本公司认缴注册资本从1000万元减至200万元,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。
- 杭州棕皓贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 个体户许玉其遗失于2007年12月19日核发的税务登记证正本,税务登记证号4405261961082824261j;营业执照正本;公章一枚,声明作废。
- 义乌市苏盟市场营销策划服务部遗失公章一枚,编号33078210591435,声明作废。
- 杭州唯寓室内设计有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 中城创展集团(浙江)发展有限公司减资公告:经本公司股东会决定,本公司认缴注册资本从20000万元减至10000万元,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。