

呵护老年人心理健康 从七方面入手

部分老年人存在不同程度的心理问题，对他们而言，老化情绪是形成心理压抑的一个重要原因。保持健康的心理有利于身体健康。那么，影响老年人心理健康的因素有哪些？如何保持心理健康？3月2日，记者采访了阳光融和医院老年医学科副主任医师李云峰。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

影响老年人心理健康的因素

家住奎文区、今年66岁的王先生曾有一段时间总是闷闷不乐，后来他在女儿的推荐下到老年大学上课，还结交了一群志同道合的朋友，慢慢地心情也开朗了许多。“老年人想要保持好的心理状态，必须要有良好的人际关系，还要不断学习新知识。”王先生说。

高新区76岁的孙女士有段时间因为女儿在外地上班，让她觉得没有安全感，总担心万一自己生病了没人照顾。后来，她的女儿回潍坊找了一份稳定的工作，这才让王女士有了安全感，心情也舒畅了不少。

奎文区86岁的李女士总是疑神疑鬼，觉得自己年龄大了可能患病。家里人经常安慰她，但是没有多少效果，李女士还是沉浸在自己的世界中，每日都担惊受怕，这让李女士的家人不知所措。

李云峰表示，老年人心理健康受多种因素影响，主要有以下几个方面。

精神创伤 有调查表明，精神创伤对老年人的生活质量、健康水平和疾病的治疗效果有很大的影响，有些老年人会因此陷入痛苦和悲伤中无法走出，久而久之必将有损健康。

环境变化 周围环境的突然变化，以及社会和家庭人际关系的影响，往往让老年人不易适应，从而加速衰老。

衰老和疾病 人到60岁以后，体力和记忆力都会逐渐下降，从而引起一系列生理和心理上的退化性变化。虽然这是正常的衰老变化，但会使老年人有“力不从心”的感觉，还会带来一些身体上的不适和心理上的变化，尤其是80岁以上的老人可能会出现担心“死亡将至”而乱用药。在衰老的基础上若再患有疾病，一些老年人容易产生焦虑、恐惧心理。

保持心理健康的有利方面

李云峰表示，老年人想要保持心理健康，可以从以下方面做起。

保持良好的人际关系 人际关系的形成包括认知、情感、行为三个方面的心理因素。情感方面的联系是人际关系的主要方面。在人际关系中，既有积极的关系，也有负面消极的关系，而人际关系的协调与否，对老年人的心理健康有很大影响。

充分的安全感 安全感需要多层次的环境条件，如社会环境、自然环境、工作环境、家庭环境等等，其中家庭环境对安全感的影响最大。家是躲避风浪的港湾，家庭和睦，老年人才会有安全感。

生活目标切合实际 要根据自己的经济能力、家庭条件

及相应的社会环境来制订生活目标。生活目标的制订既要符合实际，还要留有余地，不要超出自己及家庭经济能力的范围。

学习新知识 在现代社会中，为了适应新的生活方式，老年人就需要不断学习。比如学会了操作电脑就能体会到网上冲浪的乐趣；了解了健康新观念，就会更加健康长寿。学习可以锻炼老年人的记忆和思维能力，对于预防脑功能减退和老年痴呆有益。

多与外界接触 一方面可以丰富自己的精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。与外界环境接触包括三个方面，即自然环境、社会环境和人际接触。退休后的老年人有不少空闲时间，与外界接触太少，容易产生抑郁或焦虑情绪。如今的老年活动中心、老年文化活动站以及老年大学为老年人与外界环境接触提供了条件。

客观判断自身能力 能够客观分析自己的能力，并作出恰如其分的判断。老年人能否对自己的能力作出客观正确的判断，对自身情绪有很大影响。如果高估自己的能力，勉强做超出自己能力范围的事情，可能会得不到预期的结果，容易产生悲观情绪；低估自己的能力、自我评价过低、缺乏自信，容易产生抑郁情绪。

管理好情绪 对不愉快的情绪要学会正确释放，但不能过分宣泄。否则，既影响自己的生活，又容易与他人发生冲突。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

有的老年人在行走过程中足部无明显疼痛或者有轻微的疼痛感，休息一段时间后，站起来的一瞬间感觉足底、足跟或前足有剧烈疼痛，行走一段距离后有所缓解，但走多了也会出现明显疼痛感，这种情况可能是足底筋膜炎所致。那么，什么是足底筋膜炎？如何预防？3月2日，记者采访了潍坊市人民医院手足骨科主任孙建民。

什么是足底筋膜炎

孙建民表示，足底筋膜炎是指连接跟骨与趾骨的坚韧带状组织的炎症，位于足跟周围、足底或前足的位置。发病确切原因未知，一般为长期行走、跳跃、站立等导致足底筋膜组织损伤，最终转变为慢性足底疼痛，类似于肌腱炎的表现。

家住高新区赋海世家小区的王先生有时候走路走多了，休息一会再站起来的时候，足底会出现剧烈疼痛。原本以为是走路多了累的，休息一下就好，但王先生足底疼痛的情况反复出现，到医院检查后，被诊断为足底筋膜炎。

需要注意的方面

孙建民称，患有足底筋膜炎的老年人应当在以下方面多加注意。

少走路，适当锻炼 尽可能少走路，减轻对足底筋膜的损伤。有糖尿病、高血压、高血脂等慢性系统性疾病老年人可适当增加非负重下肢肌肉锻炼，以预防肌肉萎缩及关节僵硬等。

增加局部温度 可通过热水泡脚、超短波、红外照射等增加局部温度，促进局部血液循环，增强机体自我修复能力，从而达到缩短病程的目的。

正确用药 口服非甾体类消炎镇痛药（如依托考昔、艾瑞昔布、洛索洛芬钠片）及肌松剂（如盐酸乙哌立松片、盐酸替扎尼定片、巴氯芬片）等药物可缓解疼痛；外用涂抹药物及外敷膏药效果不佳。

对于减少足底筋膜炎反复发作，孙建民建议：运动量较大的老年人应调整运动方式，多参与如游泳等非负重的运动；应穿宽松、舒适、合脚的软底运动鞋，避免穿高跟鞋、拖鞋及不合脚的鞋子，在家中尽量避免赤脚走路，以减少足底筋膜炎损伤的概率。若足底疼痛经过以上方式仍未缓解，应及时就医。

走路多了脚底疼 当心是足底筋膜炎

