

老年人有这些现象 可能得了疑心病

日常生活中，一些老年人过分关注健康知识，有时候还会“对号入座”，怀疑自己得了某些病。有些老年人甚至多次到医院检查，虽然结果显示各项指标正常，他们却仍然认为自己有病。出现这种情况，可能患了疑心病。什么是疑心病？如何缓解？3月24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

引起疑心病的原因主要有三方面

家住潍城区、今年76岁的王女士经常怀疑自己身体有各种问题。前段时间，王女士胃口不好，便怀疑自己得了胃病。到医院进行了详细的检查后，确定胃部并无大碍，但是她还是认为自己胃部有疾病。于是，王女士又去了一家医院检查，结果同样被告知胃部没有任何问题，但她就是不相信医生的诊断。

李云峰表示，王女士这种情况是患上了疑心病。疑心病是一种心理疾病，是“无病疑病”的一种不健康心理。有疑心病的人常常会怀疑这怀疑那。老年人年龄大了，视力和听力渐渐下降，听到的、看到的没有以前准确、清楚，所以容易多疑，患上疑心病。

老年疑心病是以怀疑自己患病为主要特征的一种神经性的人格障碍。从心理学角度来讲，疑心病是属于心理问题躯体化的一种表现，以对自身健康的过分关心和保持难以消除的成见为特点。

李云峰表示，引起疑心病的原因主要有三方面：一是过分关注自己的健康，男性患者常表现出强迫性的特点，女性患者中有癔症性格的人较多；二是受到外界环境的影响，一些不负责任的医学杂志危言耸听，或个别医护人员轻率武断地议论判断，也可能引起或加重患者的疑心病；三是自身敏感、多疑的性格，疑心病患者的个性常常有自我、敏感、多疑的特点。这种性格的人容易进行自我暗示或条件联想，比如看见有人死于心肌梗塞，就对自身的轻微胸痛过分关注。

保持心理健康，积极配合治疗

李云峰建议，老年人要加强自身修养，遇事泰然处之。预防疑心病，可从这些方面做起：有意识地培养乐观、豁达的个性。人在无所事事的时候容易胡思乱想，所以要合理地安排生活，培养多方面的兴趣爱好。对于外界的一些负面信息，不必焦急、烦躁，时刻保持平静的情绪，以平和的心态面对，提高应变能力。此外，还可以通过改变环境，给自己一个积极的心理暗示，保持健康的心态。

需要注意的是，严重的疑心病病程一般迁延较久，需要系统的心理治疗，同时配合必要的药物治疗。适当关注健康是一种正常、必要的心态，这样能尽早捕捉疾病信号，但过度关注就会对躯体变化非常敏感，甚至把正常反应当成病态的表现，进而杯弓蛇影。有研究表明，当心理暗示全部指向负面时，人就会将自己圈进一个焦虑、恐惧的状态中，各种疾病就容易乘虚而入，人际关系等各个方面也都会受到影响。

李云峰提醒，对于有疑心病的老年人，子女应当多照顾他们的情绪。平时与患者交流时，多转移他们的注意力，如果有一时半会解释不清楚的事，千万不要和患者“硬碰硬”，可以试着让他们做一些别的事情；多听患者倾诉，如果子女不能长时间陪伴在左右，他们可能会产生多疑情绪，不妨多抽出点时间陪陪他们，多和他们聊聊天，让他们多倾诉，疑心病的症状就会慢慢缓解。

天气变暖，老年人的户外活动逐渐增多。老年人是骨折的高发人群，在踏春游玩的过程中，要当心磕碰，避免发生骨折。3月24日，潍坊市人民医院创伤骨科孙学成针对老年人骨折的问题进行了详细解答。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

骨折后的并发症影响正常生活

前段时间，78岁的市民王先生出门遛弯，下台阶时不小心摔倒了，到医院检查后发现髌部骨折。王先生受伤已经一个多月，还在家卧床休息，严重影响了他的生活质量。“当时下台阶时踩空了，以后出门可得小心了。”王先生说。

孙学成表示，如果老年人不慎摔倒，着地的瞬间力量非常大，身体一些部位容易发生骨折，比如腰椎压缩性骨折、髌部骨折和桡骨远端骨折等。此外，撑地的肢体也容易发生骨折。如果手腕撑地，容易造成软组织损伤甚至手腕骨折。如果发生侧倒，上肢的大臂、小臂，甚至肩关节、锁骨都可能发生骨折情况。

如果老年人不慎骨折，长时间卧床容易产生褥疮，以及引发坠积性肺炎、尿路感染等并发症，还可能出现脑梗塞、心梗或肺动脉栓塞的情况，影响老年人的寿命。随着年龄增长，老年人的身体机能逐渐下降，骨折后可能导致愈合期延长，甚至不能愈合的情况，严重影响生活质量。老年人发生骨折后容易导致骨折部位钙质流失，进而出现骨质疏松和全身部位疼痛的症状。

孙学成告诉记者，髌部骨折对老年人的危害最大，因为一旦发生髌部骨折，患者一般需要长期卧床，治疗难度较大，不易恢复。髌关节骨折的并发症主要有坠积性肺炎、静脉血栓形成以及大面积的褥疮。长期的平卧会导致肺部肺泡内痰液的淤积，而肺脏是与外界相通的器官，痰液一旦淤积容易诱发肺内感染。另外，长时间的卧床也会导致肺部水肿、瘀血，从而加快痰液的形成和淤积，加重感染。并发坠积性肺炎的患者会出现发热、咳嗽、咳痰等症状，年龄越大的老年人咳痰越费力，一些体质比较弱的老年人，甚至存在呛咳导致死亡的风险。

加强体育锻炼，做好日常防护

孙学成提醒，老年人在日常生活中要做好自我防护，防止摔倒发生骨折。走路时注意观察路面状况。上下台阶时，腰部、双膝微曲，降低重心，双足底尽可能多地贴近地面，交替蹭行。如果路面较滑，应小步慢走，身体重心落在前脚，身体略向前倾，走路时两脚分开，与肩同宽，以保持重心稳固。

除了增强防跌倒意识，家人也要精心照顾老人，从行、动、坐、卧等方面防止跌倒的发生。当发现家中地面有积水、油渍或者堆放杂物时，要及时清理，防止老人摔倒或被绊倒。

如果老人不慎摔倒，可以通过以下方式减轻对身体的伤害：摔倒的过程中可以主动降低重心，将身体收缩、蜷起来；老年人要有保护重要部位的意识，因为摔倒时有可能磕到头；摔倒时尽量不用脊柱、髌关节支撑，手、脚等部位的承受力量相对好一些。

此外，老年人要坚持锻炼身体，增强自身的肌肉力量和身体素质。规律的体育锻炼可增加对意外的反应能力。



老年人骨折危害大 日常防护很重要