

老年人如何摆脱惧老心理

人到晚年，往往会产生强烈的惧老心理。有的老年人对衰老极度敏感，有时候会自我暗示、自我加压，形成种种惧老表现。那么，老年人惧老心理有哪些表现？应该如何调整？4月21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

惧老心理有两大偏激表现

李云峰表示，老年人的惧老心理表现为两个相反的偏激趋向。一种趋向是以衰老认定自我价值，以点代面地自我否定，认为自己“朽木无用”，这种情况下，老年人自我评价过低必然引起自责、自卑、自怜和自贬。另一种趋向是以衰老的需要为由过高要求别人，希望得到他人的敬重、关心、照顾，却忽视他人及社会的实际条件、能力和可能性。因此造成的心理落差，导致对他人产生抱怨和不满。

无病亦疑，有病更疑。有的老年人即使有一些轻伤小恙，也会自认为病入膏肓、无药可救。间或谈病色变，问病又止，求医换药不断。总是心理紧张，表现为惶恐不安。疑病使人对衰退的机能极度敏感，有的老年人似乎有一种特殊能力，即一般人不能感觉到的体内变化和体验不到的痛苦，他们皆有所感。

受衰老促动，惧老和盼望长寿的冲动愈发强烈。于是，用自己的过去及他人的健康在心中描述未来，即以幻想假设欺骗自己，以获得一时的

心理宽慰，自我陶醉而盲目乐观。比如，喜欢听他人讲关于健康的恭维话，如果听到客观评价，便会感到慌张。

惧老的核心是恐惧死亡。一些老年人惧怕谈论死亡，不敢探视病人，害怕经过墓地、听到哀乐，见到动物死亡也会受刺激，不敢正视。

老年人心理比较脆弱，面对衰老的事实会觉得无奈，甚至产生抑郁。这种抑郁性质顽固，导致其生活热情进一步下降，无愉快感。终日感到疲惫，或情绪激动，容易发怒；或自卑自责、自怨自叹；失眠或嗜睡，思维艰难、做事消极。严重者还可能

有自杀倾向甚至行为。

老年人应充实生活、加强社交

李云峰表示，老年人走出晚年的惧老心理可从以下两方面着手。

树立积极的生存意识，即正确对待人生，科学看待生命。通过对人生和自我价值的合理认定，提高对生命意义的领悟。可结合自身条件继续服务社会，以激发对生活的热情，体验生活中的乐趣，消除衰老对自身的不良暗示。正确看待疾病，有病求医，相信科学，不过分关注生理上的细微变化和他人对自己的态度。通过情绪转移加

强人际交往，以拉近与社会的距离，避免自我孤立。辩证地看待衰老现象，促进对生命的珍惜和人生意义的追求。

社会、家庭要重视老年人的生活，关心老年人的健康，不仅让他们老有所养，更要老有所乐。关注老年人的心理健康，及时帮助他们走出惧老心理是精神赡养不可忽视的问题。所谓老有所乐，就是在制造、提供良好的物质生存条件的同时向他们提供、创造良好的精神生存环境。

健康宝典

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

老年人是白内障的高发人群，生活质量可能因此受到影响。老化、遗传、局部营养障碍、免疫与代谢异常、外伤、中毒、辐射等，都会引起晶状体代谢紊乱，导致晶状体蛋白质变性而发生混浊，此时光线被混浊晶状体阻碍无法投射在视网膜上，导致视物模糊。

潍坊眼科医院眼表角膜病科主治医师张鹏飞表示，导致老年人患白内障的原因主要有以下三种：

缺氧 在缺氧的情况下，可使晶体内钠、钙增加，钾、维生素C相应减少，而乳酸增多，促使白内障形成。

外界温度过高 在高温下工作的60岁以上老年人白内障的发病率明显增高。

缺乏营养素 医学研究人员通过观察动物发现，白内障的形成与缺乏某些维生素和微量元素有关，如维生素E、维生素A、维生素B2、钙、磷等。营养素代谢是老年人患白内障的主要原因，这是绝大多数老年人无法避免的情况，随着年龄增长，出现白内障的概率会增大。

白内障的病程，一般分为以下四个阶段：

初发期 晶状体周边皮质部变混浊，逐渐向中心发展。此时在小瞳孔下不易察觉，散瞳后，用电光斜照，可见灰白色的车轮状混浊。视力略有减退，但眼底仍可窥见。

未成熟期 晶状体大部分混浊，但仍有透明区。瞳孔区出现灰白色。用电光斜照时，可见虹膜阴影落在晶状体较深的混浊上，呈现出新月形阴影。此时患者视力明显下降，或仅见指数，眼底不能窥清。

成熟期 晶状体完全混浊。用电光斜照时，无虹膜投影。肿胀消退，前房恢复正常，视力明显下降，只能辨别手动，或仅存光感，应进行治疗。

过熟期 晶状体皮质溶解液化，呈乳白色。核下沉，呈褐色。由于囊膜脆弱，有时会在剧烈振动下破裂，使核进入前房或玻璃体内。此时应及时手术，否则可能失明。

这些白内障知识你了解吗

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

神经衰弱的临床表现一般为身体乏力、精神疲劳、注意力不集中、容易失眠、记忆力变差等，尤其是老年人群体，容易被神经衰弱困扰。导致神经衰弱的原因有哪些？具体有哪些症状？4月21日，山东第二医科大学附属医院神经外科副主任医师高明清作出详细解答。

高明清表示，神经衰弱是长期处于紧张或者压力之下，出现神经异常兴奋或头脑特别容易疲劳的现象，经常伴有情绪烦恼、容易发怒、睡眠不好等。这些病症不能归于脑部疾病、躯体疾病以及其他精神疾病，而多与心理和社会因素有关。

一些神经衰弱患者具有不良性格特征，如自卑、敏感、缺乏自信、急躁、好胜心强，对生活的调节有障碍，使自己的大脑长期处于紧张状态，从而导致病症的发生。还有些老年人因跟随不同子女生活，经常改变生活环境，而自身不能很好地适应，从而使得中枢神经系统经常处于过度紧张和疲劳状态。大脑皮质的神经细胞具有相当高的耐受性，在经历紧张的脑力活动之后，虽然产生了一定的疲劳，但在休息或者睡眠后可以很快恢复。长期处于紧张状态的神经活动一旦超越了耐受的极限，很有可能产生神经衰弱的情况。

老年人神经衰弱后经常会忘记一些日常生活中比较重要的事情。不管是进行脑力活动还是体力活动，想得时间长了，他们就会感到疲劳，对声音和光的刺激也会特别敏感。

此外，抑郁症患者的辨别非常困难，尤其是轻度抑郁症患者，容易被误诊为神经衰弱，因为抑郁症患者经常有失眠、疲劳、注意力不集中、缺乏精神和各种身体不适等症状，与神经衰弱的表现相似。如果老年人出现乏力、记忆力变差等情况时，要及时去正规医疗机构检查，对症治疗。

老人有这些症状可能是神经衰弱