

老人经常烦躁？或与这些因素有关

老年人的烦躁情绪常被误解为脾气变差或性格古怪，但这背后可能隐藏着健康问题或心理需求。那么，导致老年人烦躁的因素有哪些？对此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳作出解答。

□本报记者 常方方

生理因素

慢性疼痛

常见疾病有关节炎、骨质疏松、神经痛、癌症骨转移等。表现为疼痛导致坐立不安、易怒，夜间加重时可能引发失眠和情绪失控。

需要注意的是，老年人对疼痛的敏感度可能降低，需结合肢体动作（如揉搓关节）判断。

感染或代谢紊乱

潜在病因有尿路感染（老年人常见且症状隐匿）、肺炎、败血症、电解质紊乱（低钠、低钙）、脱水、甲状腺功能异常。如果出现这些情况伴突发烦躁、意识模糊，可能是谵妄的表现，需紧急就医。

神经系统疾病

阿尔茨海默病或血管性痴呆患者早期可能出现性格改变、易激惹。

部分帕金森病患者合并抑郁或焦虑，常表现为坐立不安。

脑卒中后遗症患者因额叶或颞叶损伤可导致情绪控制能力下降。

药物副作用

易引发烦躁的药物有激素类药物（如泼尼松）、支气管扩张剂（如茶碱）、抗帕金森病药物（如左旋多巴）。此外，部分抗生素，如喹诺酮类可能诱发谵妄。

建议定期检查用药清单，避免多种药物相互作用。

心理因素

焦虑与抑郁

有数据显示，约10%-15%的老年人存在抑郁症状，但常被误认为正常衰老，具体表现为烦躁、失眠、食欲减退，还可能合并躯体不适（如心慌、头痛）。独居、丧偶、慢性病老年患者是抑郁症高危人群，家属应多关心和陪伴。

认知功能下降的挫败感

老年人因记忆力减退或执行能力下降，可能因“无法完成简单任务”（如不会用手机、忘记关煤气）而愤怒。

环境因素

常见诱因

入住养老院或子女家，环境不熟悉。因身体衰退被迫放弃驾驶、做饭等日常活动。

心理学机制

自主权丧失引发“习得性无助”，即人在长期遭受无法预测或控制的负面事件后，逐渐失去改变或掌控情况的信心，产生一种无助感。

易被忽略因素

谵妄（急性意识混乱）

突发意识模糊、注意力涣散等，常见于感染、手术后或药物中毒。出现类似情况应立即就医，延误可能危及生命。

睡眠障碍

长期失眠，疲劳、情绪失控可能与睡眠呼吸暂停综合征相关。昼夜节律紊乱，褪黑素分泌减少导致夜间易醒、白天困倦。

感官剥夺

视力/听力下降，与他人沟通困难会引发误解和挫败感。例如未及时佩戴助听器的老人，可能因听不清对话而暴躁。



养肝护肝别乱吃药 养成生活习惯更重要

□本报记者 常方方

日常生活中，有的老年人觉得年纪大了，肝脏功能下降，便吃护肝片养肝，殊不知，这种行为可能损伤肝脏。那么，肝脏功能异常的表现有哪些？生活中要避开哪些易损伤肝脏的行为？山东第二医科大学附属医院中医科副主任医师李泉作出解答。

养成生活习惯胜过吃护肝片

李泉称，长期吃护肝片可能耽误肝炎、肝硬化等疾病的治疗。护肝片也需要通过肝脏代谢，过量吃护肝片等于让肝“加班”。此外，不同药物之间可能相互影响，导致肝功、肾功受损，引发健康风险。肝病患者应遵医嘱，别把保健品当药吃。

养成良好的生活习惯胜过吃护肝片，建议老年人戒酒、避免熬夜、保持心情舒畅。

肝脏功能异常的信号

黄疸，皮肤、白眼珠、小便发黄。
胃口变差，看到油腻食物就恶心，甚至反胃呕吐。
右腹部胀痛，肝脏肿大时会拉扯外层包膜，引发隐痛。
皮肤长红点，如蜘蛛痣、手掌红斑。
牙龈出血、流鼻血、伤口愈合慢。
口臭，呼吸带烂苹果味或霉味。
疲劳感加重，睡醒了也累，可能是肝脏无法正常储能。

生活中会伤肝的行为

饮酒，酒精代谢会毒害肝细胞，长期饮酒易引发酒精肝、肝硬化等。
乱吃药物及保健品，如止痛药、何首乌等中药或成分不明的补品会伤肝。
嗜食高热食物，如常吃炸鸡、喝奶茶会让脂肪堆积在肝脏，引发脂肪肝。
熬夜，夜间是肝脏修复期，长期熬夜会影响肝排毒和修复。
食用过期、发霉食物，霉变的花生、玉米产生的黄曲霉毒素致癌性强，是肝脏“杀手”。
情绪控制差，中医认为怒伤肝，经常生气、压抑情绪会影响肝气运行。
不健康的饮食习惯，过度节食或短时间暴瘦，可能让脂肪肝恶化。

总之，老年人应养成良好的生活习惯，保持心情舒畅，不乱吃保健品或者药物，以免影响身体健康。

老人不是越瘦越好 健康体重这样管理

□本报记者 常方方

“千金难买老来瘦”这句俗语让不少老年人认为瘦代表健康，甚至刻意追求瘦。然而，事实如此吗？听听潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师李晓静的分析。

老年人太瘦有多种健康风险

免疫力下降。身体消瘦往往意味着营养不良，而营养不良会削弱免疫系统，使老年人更容易感染疾病，且恢复速度慢。

骨质疏松风险增加。体重过轻会影响骨密度，增加骨质疏松和骨折的风险，严重影响生活质量。

伤口愈合缓慢。营养不良会导致蛋白质缺乏，影响伤口愈合，增加术后并发症的风险。

认知功能下降。研究表明，体重过轻的老年人更容易出现认知功能下降，甚至增加患老年痴呆的风险。

死亡风险增加。多项研究证实，老年人的体重指数（BMI）与死亡率呈U型关系，过瘦和过胖都会增加死亡风险。

老年人应科学管理体重

老年人应摒弃“越瘦越好”的错误观念，将体重维持在健康范围内。科学管理体重，可参考以下

建议：

均衡营养饮食。保证摄入适量的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。多吃富含优质蛋白质的鱼、禽、蛋、奶、豆制品，以及新鲜蔬菜水果，适量吃些坚果和粗粮。

适度运动。老年人应选择适合自己的运动方式，如散步、打太极拳、游泳等，每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，还可以配合力量训练，以保持肌肉量和骨密度。

定期监测体重。每月至少称一次体重，并记录变化。如果体重明显下降，应及时就医，排除潜在疾病。

保持良好心态。积极乐观的心态有助于维持健康的体重。老年人应积极参加社交活动，保持心情愉悦。

此外，老年人如果出现这些情况，应及时就医：体重在短时间内明显下降（如半年内下降5%以上）；食欲不振、消化不良、吞咽困难等症状；长期疲劳乏力、精神萎靡、情绪低落等症状。

李晓静提醒，老年人并非越瘦越好，保持健康的体重是关键。通过均衡饮食、适度运动、定期监测体重和保持良好心态，帮助远离疾病，享受健康长寿的生活。