

老人性格变坏

儿女该怎么做?

国内的流行病学发现,65岁以上的老年人中,老年痴呆的患病率是6%,80岁以上达到30%,但均做不到早发现、早治疗。患有痴呆的老人往往会出现性格行为的改变,子女如果不能正确辨别,往往会认为“老人变坏了,老人不讲道理了”,从而疏远老人,老人得不到治疗和关爱更加会加重病情。因此正确识别老年痴呆的早期症状,对防治老年痴呆至关重要。

如今子女一般不和父母同住,往往难以发现父母健康状况的变化。以下教大家几个简单的方法了解他们的身体状况。

1、为父母准备一个健康本:现在电子血压计,血糖仪,电子称非常普及,使用也十分方便,老人只需将血压、心率、血糖、体重这些数据登记在一个本子上。子女回家查看一下,就可以了解父母的基本健康状况。某项数字波动较大都可能是健康状况恶化的表现。

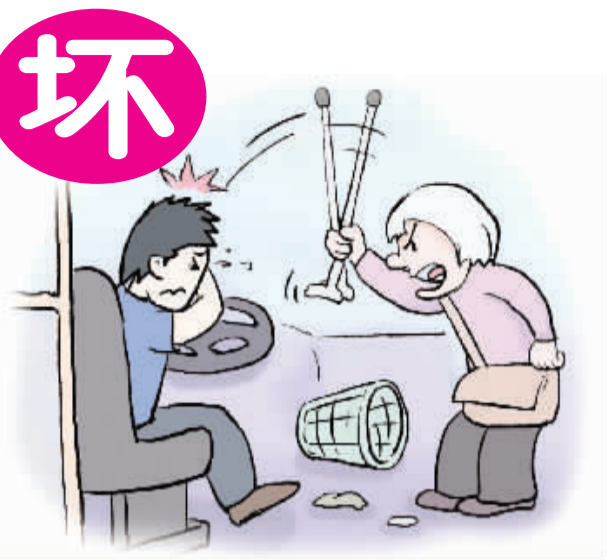
2、巡视一下家中的情况:煤气,开关,水管,暖气等情况。一方面是为了安全,避免意外的发生,更重要的一方面可以从是否烧水忘记关火,煮饭忘记开火,发现是否有近期记忆力下

降。原本勤劳的父母突然不愿做家务也可能是老年痴呆的早期表现。

3、生活自理情况:观察父母煮饭,洗衣,洗漱等日常生活细节是否出现问题,如忘记洗衣,忘记刷牙等。

4、精神状态情况:如果父母长期处于负面情绪,表现出压抑和忧伤,不愿参加社会活动。或原本性格温和的父母突然变得暴躁、易怒、固执,这些亦是老年痴呆的早期表现。

如果发现异常,应及时带父母去专科门诊进行检查评估,明确是否患有痴呆,即便父母患有痴呆我们也不要悲观。我们如果换一种方式思考问题,所有疾病都会给患者带来身体上或心理上的痛苦,但痴呆患者基本没有身体上的痛苦,至于心理上的痛苦也见仁见智。套用一句古话,难得糊涂,痴呆只是记忆能力和认知能力被摧毁,如果不用正常人的标准来衡量,痴呆患者只是进入了一个新的世界,我们未必要强行将他们带回所谓的正常世界,而是应该尽可能的让他



们优雅地有尊严地生活下去。除了遵医嘱服药外,以下手段也有利于提高痴呆患者的生活质量:

◆音乐:声音是刺激大脑的重要方式,舒缓的音乐有助于舒缓紧张的情绪,轻快的音乐有助于提高患者对事物的认知及兴趣。

◆图像:照片是记录图像最常见方式,整理旧照片,并讲述旧照片里的往事是唤醒远期记忆的重要方式。

◆游戏:一些小游戏可以保持大脑思维的灵活,如麻将,棋牌等也有助于预防老年痴呆。

当然最重要的还是家人的陪伴、关爱、理解和支持。如果我们能正确认识,及早干预,痴呆其实并没有我们想象的那么可怕。

长沙市中心医院
老年医学科主治医师 罗萃

宝宝缘何突然不说话了?

5岁的小勇,是幼儿园大班的小朋友,几个月前突然性情大变,本来乖巧听话的他变得暴躁、不讲道理,经常把其他小朋友的玩具推到地上,老师跟他说话,他也不搭理,变成一个不说话的“暴徒”。他在家也基本不说话,偶尔玩到开心时才会说几句话。父母很着急,又是凶又是哄骗,都无法让他说话,更无法让他和小朋友好好相处。到底是为什么呢?他的父母仔细想了一遍,突然想起了一件事,1个月前他的大便拉在了裤子里,被幼儿园老师罚站了,还被小朋友们嘲笑为“大便王”。自此,他就像变了一个人似的。

小勇后来被确诊为选择性缄默症。选择性缄默症是指已经获得语言能力的儿童,因精神因素的影响而出现的在某些社交场合保持沉默无语的一种心理障碍,其实质是社交功能障碍,而不是语言障碍。这类患儿的发音器官、听觉器官都无器质性损害,智力发育也无异常。

由于儿童选择性缄默症、儿童癔症、儿童紧张症、儿童妄想症、儿童抑郁症等都有缄默表现,因此需要仔细鉴别。孩子语言能力正常,突然无语,家人要注意以下几点:

1、首先父母或家人不要关系紧张,给患儿提供一个融洽的家庭环境,减少对患儿的粗暴呵斥,经常鼓励患儿主动与别人交流,包括眼神、手势、躯体姿势、语言等,但不强迫患儿说话。

2、当患儿沉默不语时,避免采取强迫方式让患儿开口,以免他的紧张情绪进一步加重,甚至出现反抗心理。可以采取转移的方法,如陪伴患儿一起做亲子游戏,一起外出游玩来分散患儿的紧张情绪。

3、请幼儿园老师多关心患儿,玩耍时有意识地拉拉患儿的手、摸摸头,让班里的孩子多给患儿一些适当的帮助,并避免嘲笑患儿,尽可能减少患儿单独静坐。

4、带患儿接受心理治疗,目前沙盘游戏治疗比较适合。儿童在沙盘游戏前没有语言表达的压力,心理医生通过孩子摆玩沙盘的过程,可以了解孩子的心理世界,经过心理医生的指点,沙盘逐渐从荒漠、悲观的构图,变成了美丽和谐的图画,家长也会明显感觉到孩子逐渐变得快乐开朗。

吕斌

过分关注单亲孩子是一种伤害

近年来,单亲家庭中,子女社会犯罪、自杀等案件不断攀升,社会各界人士为此纷纷呼吁家庭和学校应多给孩子一些“阳光”,也因此单亲家庭的孩子越来越受到关注。这本来是一件好事,但由于人们过分渲染单亲家庭的种种不利于孩子成长的因素,反而加重了单亲孩子的心理负担,使他们更加有意识地把自已和其他孩子区别开来,进而造成了另一种伤害。

单亲孩子更需要的是和风细雨的关爱,而不是过分的渲染。

曾有一个孩子对老师恳求说:“老师,我宁愿您把我和其他同学一样来对待,我不愿意成为您特殊的学生。”其实,单亲孩子因为不得不过早面对诸多问题,他们更能理解和体谅别人,有比其他孩子更为坚强和独立的一面,他们更希望得到周围人的公平对待和认可,更渴望成才。

如果过多关注单亲孩子,一方面会让本来人格健全的单亲孩子背负着一种无形的压力,让他意识到自己和别人是不同的,自己的生活是残缺的,久而久之,

这种压力就会变成阻力,成为单亲孩子与其他孩子正常交往的障碍;另一方面,对于那些从小没有接受良好教育、已经具有各种不良行为的单亲孩子来说,恰恰给自己找到了不上进的理由,从而自感堕落,甚至滑向犯罪的深渊。

单亲孩子因为家庭的变故受到伤害需要关怀,但是过多的关注同样也会成为一种伤害,所以,在对待单亲孩子的问题上,我们一定要谨慎。

齐建荣

中国知名专业报品牌 中国十佳卫生报

大众卫生报

服务读者 健康大众



微信名:大众卫生报
微信号:dzws001



扫描二维码
立即订阅
《大众卫生报》

全年定价120元
邮发代号41-26

全国邮局均可订阅
邮局收订电话:11185