

心理关注

你听说过

## 日落综合征吗?

73岁的退休工人赵师傅前不久和几位老年朋友一起到上海旅游,来到向往已久的大都市,大家都很高兴,不顾旅途疲惫,趁晚饭前上街逛商店,贪看街道两旁的都市风情,不知不觉中竟不见了赵师傅。大家慌了神,赶紧四处寻找。在当地派出所的帮助下,第二天一早终于找到了正在地下通道发呆的赵师傅。有人说这是老糊涂的结果,也有人说这是老年痴呆的表现,其实他是患了“日落综合征”。

日落综合征又称“黄昏综合征”或“日落现象”,是用来描述老年痴呆患者在黄昏时分出现的一系列情绪和认知功能的改变,比如情绪紊乱、焦虑、亢奋和方向感消失等,持续时间为几个小时或者整个晚上。发病时他们甚至记不清自己是谁,在什么地方,正在干什么。目前引起日落综合征的具体因素尚未明确,可能与很多因素有关。

据统计显示,日落综合征的发生率在老年痴呆症患者中比较高。但日落综合征与老年痴呆是完全不相同的两类疾病。老年痴呆发病缓慢,呈进行性恶化,病程长达数年至数十年,最终会完全丧失意识。而本病发病突然,意识丧失是一过性的。一般在数小时,最多数日内就会恢复正常。

对患有日落综合征的患者如何护理呢?

1. 季节的更替是不能改变的,可从改善老人周围的环境入手。人为改变光线就是一个好办法,可以让老人白天多晒太阳,在临近傍晚的时候,尝试把窗帘都放下,同时引开患者的注意力,让其感觉不到已经黄昏。早点开灯,灯的瓦数应大一些、亮一些,这样老人就难以觉察到光线的变化了。

2. 调整患者的饮食结构和饮食方式。尽量限制其在早上摄入含糖和咖啡因的食品。可以考虑在下午至傍晚之间喝一些热牛奶,尽量让患者放松。

3. 家属应认真观察患者一天不同时间点的情绪、精神状态、体能、思维功能、方向感和认知功能的变化,把每天



需要患者完成的事情尽量安排在早上或下午。如果傍晚时患者突然在沙发或椅子上睡着了,在保证不会着凉的情况下,可以不去吵醒他,让他一直睡到天亮。

4. 养成良好睡眠习惯。限制白天的睡眠时间,日光是昼夜节律最好的稳定剂,在白天尽量让患者暴露在阳光下,鼓励患者适当地参加一些户外活动,如散步、做操、跳舞等。傍晚时尽量减少户外活动,如果必须外出,最好有人同行,避免过度劳累,防止情绪激动。维持夜间睡眠环境的稳定,不要经常变换睡眠场所,卧室内尽量使用柔和的灯光,必要时可服用抗精神病药物进行调节和控制,保证晚上睡眠充足。

5. 爱好外出或旅游的老年人,外出旅行最好结伴而行,或由家人陪同;旅行前要有充分的思想准备,随身携带身份证、健康卡片或病历,以备不时之需;在旅行中要注意充分休息和睡眠,及时补充足够的营养和水分,预防感冒,尽量避免或减少旅途不适和疲劳。

6. 痴呆症患者大都伴有睡眠障碍,褪黑素对于治疗痴呆症患者的睡眠节律失调疗效良好。

河北省精神卫生中心  
临床心理科 孙秀丽

12岁女孩胸闷头痛还气促  
原来是分离(转换)性障碍

怀化的笑笑(化名)今年12岁,一个月前无明显诱因出现胸闷、头痛症状,有时气促甚至晕厥,每次家人给予安慰后,都会有所好转。在当地医院完善心电图和心脏彩超等检查,并没有查出什么问题,然而笑笑的症状仍然反复发作。近日,笑笑被父母辗转带至湖南省第二人民医院儿科就诊。在完善了视频脑电图、头颅磁共振、TCD及发泡实验,并动态监测血压、心电图等相关检查,排除癫痫、脑血管疾病等器质性疾病后,最终诊断为分离(转换)性障碍。

那什么是分离(转换)性障碍呢?分离(转换)性障碍是因心理因素所致,排除器质性病变基础的躯体及精神症状。分离是指内心冲突所致对自我的认知和过去的经历部分或者完全与当今环境不符;转换是指因长期心理压抑最终转换为躯体症状。

## 分离(转换)性障碍的病因是什么?

分离(转换)性障碍的病因包括内因和外因。内因是指患儿长期存在的性格或人格缺陷,即癡症性格,主要表现为强烈情感性和情感多变性,患者情感丰富,且具有表演色彩,情感体验比较肤浅幼稚,而且很不稳定,变化莫测,对人对事容易感情用事而趋向于极端;常以自我为中心,遇事时,多从自身的利害关系进行考虑,好吹嘘出风头,乐意成为大众焦点,喜欢别人赞扬和重视,发病以后夸大症状,显示痛苦或者是无病呻吟,博取他人的同情;患儿常以生动的幻想来代替现实,这种幻想往往和生动强烈的情感体验有密切关系。外因是指外界的各种精神刺激,如家长和老师的责怪、批评或某些应激情况,而使得患者自觉羞愧、委屈或者愤怒,继而不断地自我联想、自我暗示,最终发病。

## 治疗应“急则治其标、缓则治其本”

治疗应本着“急则治其标、缓则治其本”的原则。如起病初期的症状或躁动不严重,可先采用暗示疗法,如催眠、针灸、电麻仪或者注射任何无害药物,同时对患儿说“已经做了治疗了,病一下就好了”,告诉患儿配合治疗能够很快恢复,尤其在患儿出现躯体症状和感觉障碍时,需要鼓励患儿,增强其治疗信心,往往可使病情得到较大好转。如果患儿情绪非常不稳定,过于的兴奋或者躁动则需要口服或者注射镇静类的药物。

分离(转换)性障碍由于家庭环境是诱发和缓解患儿症状的重要因素,治疗方案要根据个人的实际情况而定,故医护人员必须和患儿家属密切配合做好对患儿的健康教育,尤其告知家长当患儿发病后的处理措施,所以当患儿出现任何不适或异常表现时需要及时就医,及早发现问题及早治疗。

湖南省第二人民医院儿科主任医师 薛亦男 王琪  
通讯员 刘莹婷 石荣

中国最具影响力专业报品牌

中国十佳卫生报

欢迎订阅2022年

大众卫生报

扫码即可订阅  
《大众卫生报》

新湖南·智慧频道 微信公众号

全年定价168元 邮发代号41-26 邮政收订电话: 11185

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼  
新闻热线:0731-84326206 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448