

# “断崖式”衰老有四个加速期

## 从健康到患病 心态习惯都要调整

如今,老人已成为慢病的“主力军”,60岁及以上老人中约75%的人至少患一种慢病,超40%同时患有两种及以上慢病。慢病往往需要长期甚至终身管理,一旦被确诊,老人的生活轨迹可能发生明显变化。以前随性的生活不再,取而代之的是精细管理,这对很多老人来说都是不小的挑战。

老人的心态也会经历从“我很健康”到“我是慢病患者”,再到“我能管理好疾病”的转变。中国老年学和老年医学学会老年心理分会总干事杨萍表示,这一过渡期通常要数月甚至数年时间。“确诊后的最初阶段是最难适应的时期,很多老人首先面临的是心理冲击。”杨萍说,有的老人过度担忧病情恶化,甚至视自己为家人的“拖油瓶”;也有人因为要改变日常习惯,觉得人生变得“没意思”。

北京老年医院老年医学科主任医师王媛强调,不少老人对疾病认知不足,可能频繁更换药物,或因担心副作用而自行停药。研究显示,约一半慢病患者未能按医嘱规范用药,常见问题包括漏服、少服或提前停药,多种疾病叠加、用药复杂、记忆力下降等因素,会进一步增加管理难度。

专家强调,老人确诊慢病后,需完成两方面准备。一是重新定位,将慢病视为一种可以长期共处、可控的状态;二是重建生活方式,在医生指导下系统调整饮食和运动,规律作息,逐步建立自我管理的能力。王媛表示,家人可以通过陪诊、提醒用药、共同调整饮食来减轻老人的心理负担;社区和基层医疗机构可以提供健康教育、慢病随访等服务,帮助老人从被动治疗走向主动管理。

## 从居家到养老院 短期试住了解环境

近日,一项发表在《英国医学杂志·老年医学》的研究指出,老人入住养老院后的最初2至4周为“早期过

渡期”,这一阶段的适应情况直接关系到后续生活质量。如果能及早识别消极情绪并给予干预,能帮老人更快建立新的生活节奏。



渡期”,这一阶段的适应情况直接关系到后续生活质量。如果能及早识别消极情绪并给予干预,能帮老人更快建立新的生活节奏。

杨萍表示,对多数老人来说,入住养老院意味着生活的重大改变。首先是心理落差,离开熟悉的家和社区,不少人会出现焦虑、抵触情绪。其次是生活习惯的改变,原本作息、饮食等都可以自由安排,但在养老院需要遵循统一时间表,例如固定时间用餐、集体活动、按时休息,很可能让老人难以迅速适应。第三是人际环境的重建,护理人员和其他老人都是陌生人,对于性格内向或身体功能较差的老人来说,适应难度更大。

杨萍强调,若老人能接受入住养老院,提前做好准备、主动适应是关键。入住前,老人和家属可通过短期试住、实地考察,了解环境、服务和日常安排,减少陌生感;同时准备一些熟悉的个人物品,如常用被褥、照片、小摆件,在新环境中保留“家的痕迹”,有助稳定情绪。入住初期,老人不必急于融入,可以从规律作息、简单活动开始,逐步建立新节奏;当出现失落或不安时,主动与护理人员或家人沟通。

对于自理能力较差的老人,必须

提供充分的心理、环境和社会支持,家属和护理团队的照护是重中之重。家属必须在初期增加探视频率,通过电话、视频保持联系,为老人提供充足的安全感;护理人员应关注老人的情绪变化,提供个性化照护。

## 从医院到家中 留意异常按时复诊

老人经历一场大手术后,出院后的居家护理往往是“老大难”。一项发表在德国《欧洲老年学杂志》的研究汇总了1.7万余名65岁及以上老人的数据。结果显示,从医院到家庭的过渡期属于高风险阶段,易出现用药错误、非计划性再入院、功能衰退等不良结局。

“对不少老人来说,出院并不意味着彻底康复,反而是进入了易被忽视的高危阶段。”王媛指出,老人的出院过渡期通常为出院后2至4周,部分人可持续数月。住院期间有医护团队全程管理,回到家后少了这层“保护”,需要由老人和家属自行管理,可能出现各种风险,比如老人或家属虽然记下了出院医嘱,但理解不到位;老人身体尚未恢复,体力下降会增加跌倒风险;焦虑、沮丧等情绪波动也会影响康复。

要实现从医院到家庭的平稳过渡,可以尝试把出院当成“新的开始”。准备出院时,老人和家属要认识到康复仍在继续,不可掉以轻心;弄清药物名称、剂量和服药时间,学会基本监测方法,如测血压、血糖,观察伤口或症状变化;备齐药物和必要辅具,对居家环境进行适当调整和改造。

回到家后,要把医院治疗延伸到家庭日常,让老人平稳度过这一关键阶段。严格按照要求复诊、按医嘱用药,进行简单的健康记录,多留意异常信号,一旦出现持续发热、呼吸困难、伤口红肿渗液等表现,及时联系医生。家人可以协助用药管理、生活照护,多提供情绪支持;基层医疗机构可通过随访、电话指导等方式,及时发现问题,帮助调整治疗和护理方案。

## 从有伴到丧偶 接纳哀伤多些倾诉

身边亲友,尤其是配偶、同龄人的离世,是晚年生活一个难以回避的冲击。亲友、家属离世后,老人可能经历数月甚至数年的适应期。老人如能调适好心态、恢复正常生活,是最理想的状态。如果长期沉溺于悲痛、哀伤和缅怀中,可能给身心带来连锁影响。情绪上,过度悲伤、抑郁、焦虑,可能发展为持续性精神障碍;身体上,睡眠紊乱、食欲下降、免疫力降低,可能加重基础疾病;行为上,易出现社交退缩、活动减少,严重者生活自理能力会被削弱。

“老人要平稳走过这一阶段,关键在于‘允许悲伤’,同时逐步重建生活。”杨萍说,生活中应尽量维持规律作息和基本活动;在心理层面,不必压抑情绪,要接纳哀伤,将其视为正常反应,可通过与家人倾诉、书写回忆、参与纪念活动等方式表达思念;尝试培养新的兴趣爱好,与家人朋友旅游,让自己有事可做、有所期待。家属应多给予陪伴和倾听,留意老人是否出现持续失眠、明显抑郁或行为异常;社区应重点关注丧偶、丧亲老人,增加拜访频率,帮老人维持稳定的社会连接。

田雨汀(据《生命时报》)

## 小时脾气暴 长大易衰老

美国心理学会期刊《健康心理学》刊登一项最新研究发现,经常攻击他人的青少年,长大后更容易面临持久的负面健康影响。其表现之一就是导致30岁时的生物衰老进程加速,体重进一步增大。

美国弗吉尼亚大学约瑟夫·艾伦博士及其小组对美国东南部城郊的121名中学生展开了观察研究。他们从13岁开始接受随访,直到成年期。研究人员收集了参试学生自我报告的攻击行为、孩子父母报告的家庭冲突,以及同伴报告的人际关系行为等数据。当参试者年满30岁时,研究人员通过C反应蛋白、血糖、白细胞计数等12个血检生物标志物,评估了他们的生物衰老进程,并综合估算出参试者的生物年龄。这是比实际年龄更能预测一个人健康状况的指标。

结果发现,一个人在青春期的攻击性越强,其生理年龄越会提前达到30岁(未老先衰),生物衰老速度明显加快。比如,15岁时脾气暴躁的人,其细胞层面的衰老程度可能已经接近20岁的成年人。研究人员将性别、家庭收入、严重儿童疾病等因素纳入考量范畴后,上述结果依然成立。艾伦博士表示,青少年攻击行为可以被看作是成年后衰老加速的预警信号。为了孩子的终身健康,老师和家长应该帮助坏脾气的孩子科学排解怒气。

陈宗伦

## 养生 随音乐节拍律动起舞

人在节奏感音乐中,常会不自觉地和着动起来。但音乐对身体的影响远不止如此。《欧洲心脏杂志:成像方法与实践》近期刊发的研究报告称,心率、血压和呼吸都会随着音乐节拍律动,不由自主做出同步反应。

英国伦敦国王学院研究人员招募了24名志愿者,要求他们听意大利歌剧家威尔第的两段乐章,同时记录呼吸、心率和连续血压。结果发现,几项指标的变化并非偶然的生理波动,而是与音乐节拍相匹配,表明音乐与心脏之间存在相互作用。

上述发现提供了一个设计音乐疗法的新思路,即通过音乐帮助人们开展有益心血管健康的锻炼,这对那些自身活动有困难的人意义重大。具体来说,未来可考虑挑选或创作一些能够促进心肌收缩的音乐,让人听着音乐就能锻炼心肌、强化心脏机能。此外,可以针对病人的具体情况定制不同音乐,从而提高音乐干预的有效性,为康复治疗提供支持。

赵乾锋



## 戴智能眼罩别超20分钟

智能眼罩(护眼仪)是融合物理按摩、恒温热敷、智能控温等技术的眼部护理设备,部分还搭载蓝牙、蒸汽雾化等功能,可促进血液循环、缓解睫状肌紧张,适用于每日近距离用眼超4小时的人群,包括学生、程序员、驾驶员等长期用眼者,以及眼部干涩、有黑眼圈的人群,轻度干眼症患者也可将其作为日常护理工具。

挑选智能眼罩(护眼仪)需把握三大核心要点。一是关注温控与功能,优先选择38℃至45℃恒温可调款,蒸汽型产品需注意蒸汽量,避免温度过高烫伤或蒸汽不足影响效果,按摩款需关注震感轻柔度,防止噪音与强震动带来不适感;二是注重材质与设计,接触眼部的材质需透气亲肤,避免绒布等易滋生细菌的款式,头带需可调节,以适应不同头型;三是选择正规渠道,确认产品符合国家电子设备安全规范,避免购买无资质的低价产品。

使用智能眼罩(护眼仪)时,单次使用时长需控制在15至20分钟,每日1至2次,避免过度使用,加重眼部负担;使用前需摘下隐形眼镜,清洁眼部周围皮肤,眼部有炎症、外伤或处于青光眼急性发作期应禁用,6岁以下儿童、眼部术后康复者需在医生指导下使用。此外,产品需定期清洁,避免细菌滋生,充电时切勿使用,若使用中出現头晕、视物模糊等不适,应立即停用并休息。

张燕

## 理不顺的事先放一放

生活中我们常会遇到一些理不顺、想不通的事,就像一团乱麻,越用力去扯,反而缠得越紧。美国“今日心理学网”最新刊登的一篇文章指出,不妨运用心理学中的“酝酿效应”,把理不顺的事先放一放。

所谓酝酿效应,又称直觉思维,指的是当我们长时间钻研某个难题却毫无头绪时,暂时搁置问题,转做其他事,在这个过程中,往往会意外获得启发,找到解决问题的突破口。心理学研究表明,百思不得其解的困境,大多源于思维定式的束缚。长时间专注于一个问题,大脑会形成固定的思考框架,这种惯性会局限思路,让人走进死胡同。而暂时放下问题,能慢慢缓解紧张的心理状态,消除思维干扰。在身心放松的状态下,大脑会重新活跃,灵光一闪间,新的思路便可能出现,僵局也会随之破解。

因此,面对反复思索仍无头绪的事,不必一味“死磕”,这样只会消耗精力、徒增疲惫,却无法解决问题。不妨试着转移注意力,和家人闲谈几句、约朋友小聚品茶,或是投入到自己热爱的事情中。当我们暂时抽离,大脑得到真正的放松,思维在无意识中进行重构,也许之前无解的问题就有了新的思路,迎来柳暗花明的时刻。

唐小玉

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

## 布洛芬是如何止痛的

生活中总有各种各样的疼痛猝不及防袭来:深夜的牙痛让人辗转难眠,每月的痛经让女性备受煎熬,高强度工作后的头痛让人无法集中精力。在这些时刻,许多人会从药箱里翻出一粒止痛药,吞下后不久,疼痛便渐渐缓解。那么,它是如何知道具体哪里疼,又是如何平息疼痛的呢?

市面上常见的止痛药主要分为两类,一类是能在药店轻松买到的非甾体抗炎类解热止痛药,布洛芬、对乙酰氨基酚、萘普生都属于这类,是日常止痛的“主力军”;另一类是作用于中枢神经的强效镇痛药,比如吗啡、芬太尼,这类药物多用于癌症疼痛等中重度疼痛,有成瘾风险,需医生处方才能使用。其中,布洛芬凭借适用范围广、止痛效果佳的特点,成为很多人的居家常备药,它的起效过程,是多数非甾体抗炎类解热止痛药的典型代表。

如果把人体比作一座城市,疼痛

部位就是发出警报的“故障区域”,布洛芬则是奔赴故障区域的“维修小队”。当我们吞下布洛芬胶囊后,胶囊首先进入胃部,在胃里停留10至15分钟后被溶解,有效成分从中释放出来。

随后,有效成分进入小肠,穿过小肠壁的黏膜屏障进入血液循环。血液是遍布全身的“交通路网”,会带着有效成分流遍身体的各个器官和组织,第一站便是肝脏。肝脏是人体重要的代谢器官之一,布洛芬在这里会遇到各种酶的“盘查”,一部分会被代谢分解而失去活性,经受住检验存活下来的则会成为合格的“维修工”。

从肝脏出来后,“维修工”沿着“路网”挨个巡查,不痛的部位对其没有反应,疼痛部位则会发出警报。警报的源头是前列腺素,这种物质并非只存在于前列腺,而是遍布身体各处。当身体出现炎症、损伤时,疼痛部位会大量合成前列腺素,它就像故

障区域的“警报器”,放大痛觉信号,让人清晰感受到疼痛,同时引发红肿、发热等炎症反应。

正所谓“擒贼先擒王”,布洛芬并不会直接消除已有的前列腺素,而是精准锁定前列腺素的“生产车间”——环氧酶,与它相结合并阻断其活性,从源头阻止新的前列腺素合成。当新的前列腺素不再产生,体内原有前列腺素又被逐步代谢分解,痛觉信号的放大效应便会慢慢消退,我们感受到的疼痛也会随之减轻,直至消失。对于痛经等可预见的疼痛,止痛药不必等痛到无法忍受时再吃,提早服用能更好地抑制前列腺素合成,止痛效果会更理想。

止痛药并非万能,对于三叉神经痛这类神经性疼痛,普通解热止痛药的效果并不好,需及时就医,而非盲目吃药。日常如果出现肌肉酸痛、关节痛等局部疼痛,能通过外用止痛药膏、喷雾解决的,就不必口服止痛药,

减少身体代谢负担。

服用止痛药须严格遵循剂量要求,切勿短时间内连续服用,也不要同时叠加多种解热止痛药。尤其是对乙酰氨基酚,一日累积剂量不应超过2克,特殊人群如肝功能异常患者更应慎用,过量服用易造成急性肝损伤。此外,布洛芬等非甾体抗炎药对胃黏膜有轻微刺激,服用期间最好避免喝咖啡、浓茶等可能刺激胃酸分泌的饮品,以免叠加作用损伤胃壁,引发胃灼烧感、恶心等不适。

最后需要提醒的是,止痛药只能缓解疼痛,而非解决病因。如果出现频繁、反复的疼痛,比如不明原因的头痛、持续的关节痛,不要一味依赖止痛药,应及时到医院检查,必要时可前往疼痛(科)门诊就诊,找到根本原因再治疗,既能减少痛苦、避免延误病情,也能规避长期使用止痛药带来的消化道溃疡、慢性肾病等风险。

林海(据人民网)

## 肾虚? 找准夜尿多的病根

夜里睡得正香,却频频被尿憋醒,一晚上起来三四次……这是很多中老年男性的困扰。不少人第一反应是肾虚,或是以为得了前列腺增生。事实上,夜尿多的原因有很多,找对病因才能有效调理。

**肾阳虚** 表现为夜尿多,尿量大,颜色像水一样清,伴有怕冷、手脚冰凉、腰膝酸软、精神不振等症状。中医认为,肾阳就像身体里的一把火,能把水分蒸腾吸收。火不够旺,水就直接往下走,尿自然就多

了。调理应以温补肾阳为主,可以在医生指导下服用金匮肾气丸,日常多吃核桃、韭菜、羊肉等温性食物,睡前用艾叶煮水泡脚,温通经络。

**肾阴虚** 表现为夜尿次数多,但每次尿量不多,颜色偏黄,尿液灼热,伴有口干舌燥、手心脚心发热、盗汗、心烦失眠、腰酸耳鸣等症状。中医认为,肾阴不足,虚火内生,会干扰膀胱的正常开合,让人出现尿意。调理应以滋补肾阴为主,可以在医生指导下服用六味地黄丸,平

时多吃黑芝麻、桑葚、枸杞、山药,晚上别熬夜。

**湿热下注** 如果夜尿多,且每次都很快,尿时还有灼热感或涩痛,尿色深黄,伴有口苦口臭、大便黏腻不爽等表现,多是湿热下注惹的祸。中医认为,湿热趋下,会像淤泥一样堵在膀胱,过度刺激会使其频繁收缩,产生尿意。调理应以清热利湿为主,可以在医生指导下选用八正散,日常多吃冬瓜、赤小豆、薏仁、绿豆,适量多喝水,把湿热排出去。

高瞻(据39健康网)