维普资讯 http://www.cqvip.com

2 对老年抑郁病人的心理指导

老年抑郁病人的心理护理:①老年人首要注重身体健康。每年做到健康体检1~2次,了解自己的健康情况,建立自己的健康卡,自觉不适要及时见医生,有条件的最好做到医生固定。②保持愉悦的心理状态。每天生活要有规律。坚持听舒缓的音乐,活动要适量,避免做一些剧烈运动。要选择适合自己身体活动的运动项目,如打门球等。③培养自己的生活乐趣和爱好。把自己的时间安排得比较紧凑,时间段安排要合理,做到舒缓与紧张相结合。④饮食要科学。老年人的饮食要少吃多餐,以清淡为主,易消化饮食。营养搭配合理。不能暴饮暴食,烟酒不良嗜好不染。⑤保证充足的精力和体力,睡眠是前提。有些老年人由于没有了工作上的压力,精神也放松了,睡眠有时反而不好,应嘱患者采取多种办法保证睡眠的质量。如:用木梳梳头。选桃木、苏木制作的木梳,于早晨起床后和晚上睡觉前梳头,从前额经头顶到枕部,每分钟20~30次,以后速度逐渐加快。用力要均匀,以免刮破头皮,长期坚持还可以预防老年性痴呆。⑥按摩足心。水加热到40~50度,放入适量酒精,赤足放入桶中,双手交替按摩涌泉穴,以局部发红发热为度,每次5~10 min,效果良好。长期坚持下去,可增加记忆力。

3 讨论

抑郁状态是老年人常见的情绪反应,主要是由于长期慢性疾病引起的病痛。有的因丧偶后孤单、有的退休后还未做好退休的准备、有的经济明显减少等诸多因素,导致老年人精神处于抑郁状态,也是老年人生活质量下降的重要原因之一。所以给予老年人多一些关爱和温暖是当今时代进步的体现,也将对潜在家庭和社会的问题起到杜绝或预防作用。做好离退休的心理准备。老年抑郁患者心理需要疏导和宣泄。当病人向医生倾诉时一定要耐心听取,在倾听的过程中分析原因并寻找解决的办法,让患者充分的倾诉,尽情发泄,待病人心情平静后再加以疏导,有助于使其树立积极向上的生活态度和自信心。与患者建立电话咨询跟踪服务,随时随地化解患者心理矛盾,建立一个年轻的心态,使老年患者从阴霾的心境中走出来。家庭成员对老年人尤其是老年抑郁患者要有爱心、耐心、细心和信心,对老人要尊重,不要忘记父母曾经对家庭的贡献。医护人员一定要引导家庭成员给患者以支持,关心、贴心,不应歧视、抱怨,以阳光的心态对待老人,对反应患者心理问题的电话、咨询要及时给与解答和帮助。

[参考文献]

[1] 李晓岩. 老年抑郁症的研究进展[J]. 中国民康医学,2006,18(7):592-593.
[2] 张洪芬,陈首碧. 老年病人住院的心理调查[J]. 局解手术学杂志,2004,13(2):144-c003.
[3] 李婉玲,王 芸,吴 治. 综合医院的护士对老年抑郁症患者的识别及护理[J]. 现代护理,2006,12(25):2391-2392.

(编辑:左艳芳)

R-7466
2007.16(3)

《局解手术学杂志》简介

《局解手术学杂志》是全国唯一的局部解剖学与临床外科手术学相结合的杂志。国际标准刊号:ISSN1672-5042,国内统一刊号为:CN50-1162/R,双月刊,主要刊登人体解剖学、应用解剖学、断层解剖学及临床外科手术学的基础理论、实验及临床研究。设置的栏目有:专家述评、科研论著、教学研究、经验交流、综述与讲座、短篇与个案、手术方法改进、国内外本领域研究动态等。本刊稿件刊出周期短,大16开,72页,彩色铜版纸印刷,每逢双月的25日出版,每册定价:12.00元,全年72.00元(含邮资费)。

地 址:重庆市沙坪坝区高滩岩正街30号第三军医大学局解手术学教研室《局解手术学杂志》编辑部
联系人:张天飞 同志收 **邮 编**:400038 **电 话**:023-68752251,68752250
传 真:023-68752250 **E-mail**:guogjin@yahoo.com.cn
敬告订户:本刊由重庆五湖印务有限公司承印,如有印刷和装帧质量不合格者,请直接寄回公司更换
地址:重庆市高新区石桥铺六店子1号 电话:023-68620167 邮编:400041