

老年人心理健康知识讲座

芷江西路街道社区卫生服务中心

全科主治医师、国家二级心理咨询师

陈越

2016年1月15日

一、基本概念

1. 老年人的定义 联合国提出老年人的划分标准
- | | |
|-------|--------|
| 发达国家 | 65岁以上者 |
| 发展中国家 | 60岁以上者 |
- 老年期的阶段

年轻老人

老老人

高龄老人

60—74岁

75—84岁

> 85岁

65—74岁

我国划分老年期的标准

老年前期
(中年人)

老年期
(老年人)

长寿期
(长寿老人)

百岁老人

45—59岁

60—89岁

>90岁

>100岁

我们活着为了什么？



什么是健康：

- 联合国世界卫生组织宪章指出：**健康是指一种身体上、心理上和社会上的完美状态，而不只是没有疾病或虚弱现象。**由此可见，一个健康的人，不仅其机体功能正常而没有疾病，而且其心理状态也应是正常的，能适应社会生活。世界卫生组织提出人类健康的新标准为机体健康的“**五快**”、精神健康的“**三良**”。



• “五快”是：

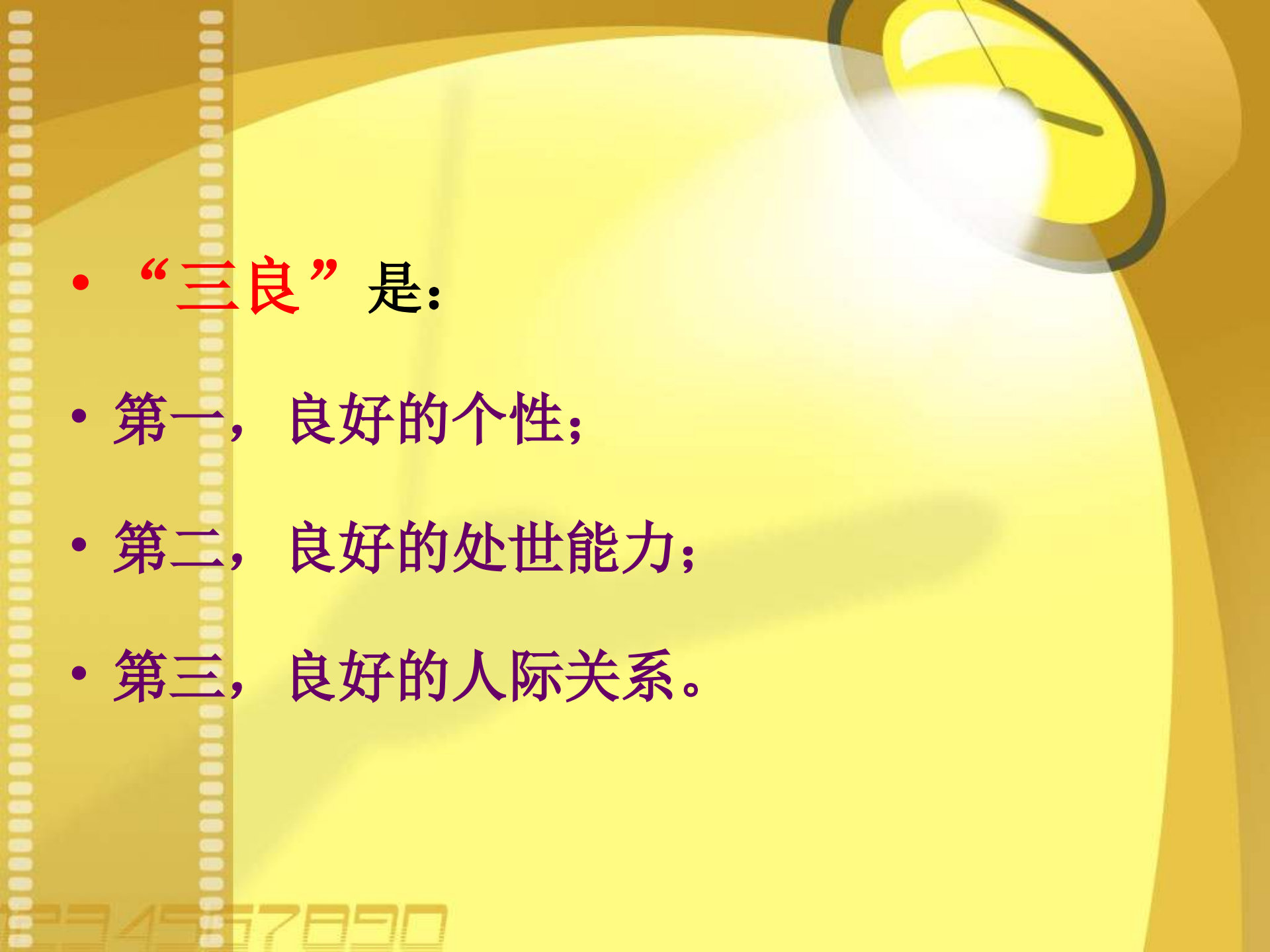
• 第一，食得快；

• 第二，便得快；

• 第三，睡得快；

• 第四，说得快；

• 第五，走得快。

- 
- “三良”是：
 - 第一，良好的个性；
 - 第二，良好的处世能力；
 - 第三，良好的人际关系。

老年健康的特征

- 下面是老年医学归纳出健康老人十二征象：
 - 1. 两耳聪
 - 2. 双目明
 - 3. 声息和
 - 4. 腰腿灵
 - 5. 牙齿坚
 - 6. 形不丰
 - 7. 后门紧
 - 8. 前门松
 - 9. 脉形小
 - 10. 思路清
 - 11. 性格开朗
 - 12. 善适应

如何获得健康 ？

100%的健康=

- 8%医疗+
- 17%社会环境因素+
- 15%遗传因素+
- **60%生活方式**



什么是生活方式？

- 指人们衣、食、住、行、娱等日常生活；
- 社会、经济、精神、文化等各方面；
- 生物生活的方式：指要求一定的栖息场所、
- 栖息方式，活动类型等行为、营养的种类、摄食法、繁殖方式等，所有生活习性的总合。

你什么时候关注过自己的健康？

- 遗憾的是，作为人，真正开始有想去了解身体的动机，竟然是从“身体感觉不舒服”开始，或是从“身体出毛病”才开始。
- 在健康的日子里，欲望和热情驱使着我们去忙这忙那，身体，被“人”冷落一旁——直到有一天，它被迫发出尖锐的信号。



为了您的身心健康

请培养良好的生活方式

老年人的心理特点

1. 运动反应时间延长

运动反应包括对刺激的知觉，做出如何反应的决策，以及运动反应动作三个部分。老年人的反应时间一般比年轻人约慢**10%—20%**。运动反应时间的长短是中枢神经系统功能状态的一种表现（控制体位、姿势、平衡与移动平衡的机制受损）。

2. 学习和记忆能力减退

由于与学习和记忆有关的神经递质随增龄而减少→学习新事物困难→记忆力差（颞叶和海马结构损害）。

40岁以后逐渐减退，**50**岁到达顶峰—注意力不集中、注意范围缩小、联想缓慢、记忆—老的忘不掉，新的记不住。

3. 人格改变

孤独、多疑、自卑、抑郁及情绪不稳、脾气暴躁等。——由于生物性老化及其在家庭、社会、经济环境中的地位发生改变，——社会心理问题：离退休、丧偶、生活贫困、疾病、死亡等问题常常困惑老年人，使他们陷入特殊的心态。

心理老化的表现

- 如若在心理方面有以下表现说明，心理已老化：
 - 1、已经没有任何创新的企图了，而且感到空虚乏味。
 - 2、对需要付出较多脑力的工作，越来越感到力不从心。
 - 3、认定自己属于时代的落伍者。
 - 4、觉得家人及周围的人都和您过不去，而想超然于众人之外。
 - 5、对发生在自己身边的事视而不见，反应冷淡。
 - 6、常不厌其烦地向别人提起自己的往事，不顾人家愿不愿意听。

心理老化的表现

- 7、当生活稍不如意时，常常会怨天尤人。
- 8、当面临突发事件时，会不由自主地感到紧张无措。
- 9、平日里的一切活动都是以围绕自己为中心进行的。
- 10、越来越变得固执己见，自以为是。
- 11、常常曲解别人的好心劝告，听不进别人的任何意见。
- 12、唠叨起来没个完，而且没有心思听别人讲话。
- 13、常找不到自己放置的东西，要费很大劲才能找到，记忆力明显不如以前。

心理老化的表现

- 14、常常沉湎于对往事的回忆之中，并感到不安。
- 15、自感办事效率明显降低了。做某一件事时总是一拖再拖
- 16、渐渐对那些没有用途与价值的东西产生兴趣。
- 17、对生活中的繁杂之事感到厌烦甚至惧怕。
- 18、常找借口逃避与陌生人接触。
- 19、渐渐变得感情用事，言行中的理智成分越来越少。
- 20、经常白天也需要较多的睡眠，而且要靠浓茶提精神。



老人中存在各种如衰老感、抑郁感、自卑感、孤单感等消极心理状态的不少，值得注意。

老年人的患病特点

1. 患病率高：两周患病率 **250%**
慢性病患者率**540%**
住院率 **61%**
高于其他年龄的人群。

2. 同时患多种疾病

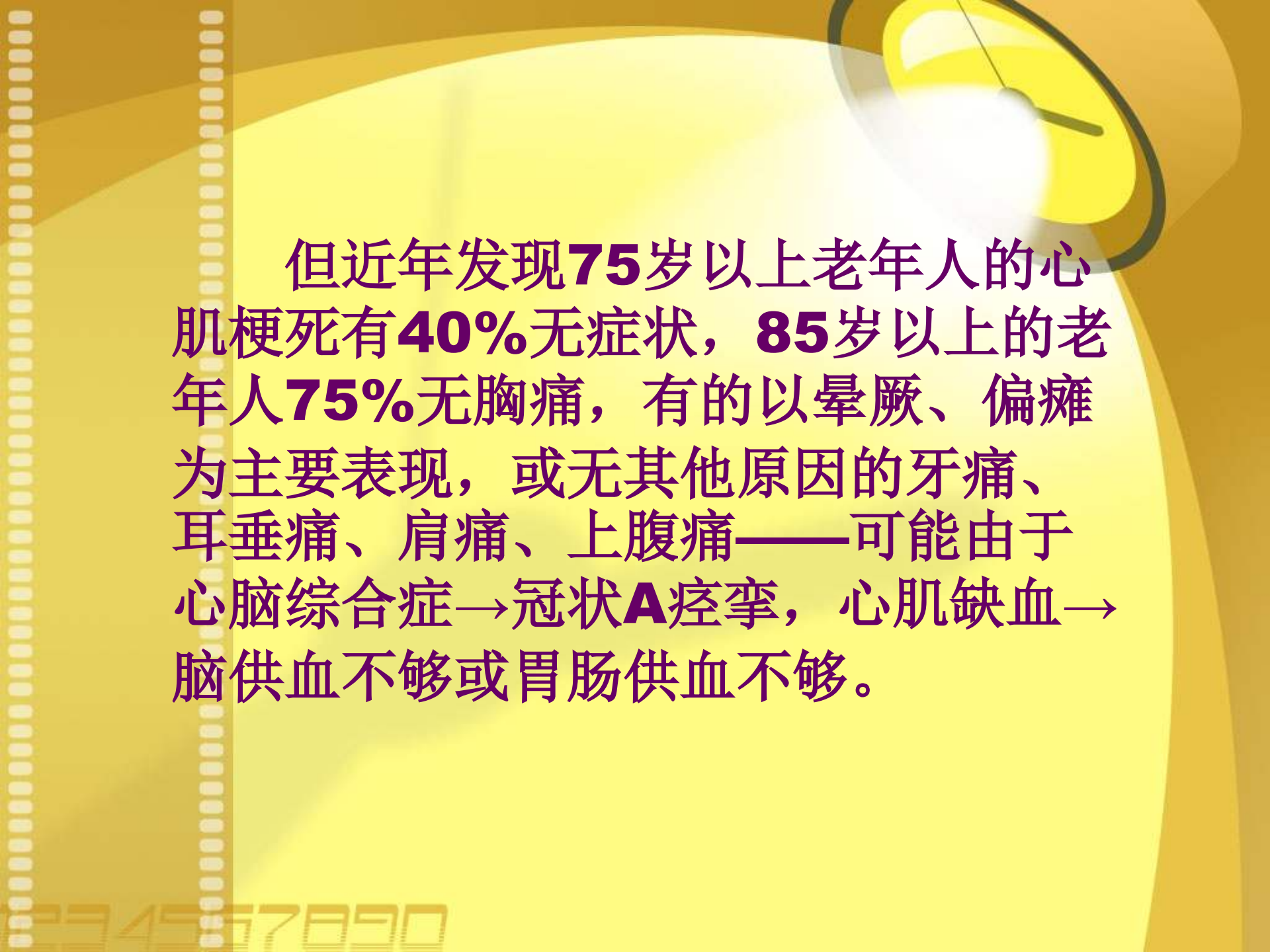
70%的老年人同时患有两种以上的疾病
如高血压—心脏病—前列腺肥大
糖尿病—高血压—肾病
慢性气管炎—肺气肿
脑梗塞—冠心病
关节炎（痛风）等

3. 疾病影响严重

- ①老年人两周因病持续天数是全人口平均值的两倍多。
- ②半年活动受限率（**81‰**）**2.6**倍
- ③受限日数（**12.4**天）**1.3**倍

4. 发病缓慢、临床表现不典型

老年人多患的是慢性病，主要病种是循环系统、消化系统和呼吸系统疾病，这些老年病多系慢性退行性变化，有时生理和病理的界限难分，如：冠心病、心肌梗死的突出表现是剧烈胸痛。



但近年发现**75**岁以上老年人的心肌梗死有**40%**无症状，**85**岁以上的老年人**75%**无胸痛，有的以晕厥、偏瘫为主要表现，或无其他原因的牙痛、耳垂痛、肩痛、上腹痛——可能由于心脑血管综合症→冠状**A**痉挛，心肌缺血→脑供血不够或胃肠供血不够。

5. 疾病的起因和发展不同于一般人群

如：轻微外伤→骨折；耳聋——先对高调尖声听不清→后对一般讲话听起来吃力（耳蜗与听N变性——耳蜗管底部能接受高频声音，衰老引起的变性主要发生在底部）。

老年人患病还易产生并发症与多脏器损害，发病顺序：肺→心→肾→脑→肝→胃肠。其他年龄的多器官功能衰竭(MOF)心衰在前。

老年人由于代谢功能降低→易出现药物不良反应。

老年人良好健康状态的保护

一个人得病，主要有两个原因，一是内因即遗传基因，二是外因，即环境因素。内因在疾病中所占的作用为**20%**，外因为**80%**，故一个人的良好健康状态的保护，可基本概括为十六个字：**合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡**，这四句话，十六个字，能使高血压减少**55%**；脑卒中、冠心病减少**75%**；糖尿病减少**50%**；肿瘤减少**1/3**，平均寿命延长**10**年以上，而且不花什么钱，有专家测算，心血管病预防花**1**元钱，医疗费省上**100**元钱。

合理膳食



合理膳食：指热量和营养素达到生理需要。

推行膳食金字塔，做到粗细搭配，饮食多样。

中国人的膳食金字塔由中国营养学家参考国外资料制定。

中老年人饮食“十要”：1. 饭菜要香 2. 质量要好 3. 数量要少 4. 蔬菜要多 5. 食物要杂 6. 菜肴要淡 7. 饭菜要烂 8. 水果要吃 9. 饮食要热 10. 进食要慢。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/247115011001006116>