

老年人“春节心理病”不可忽视

专家提醒家人多关注老人的心理需求,发现问题及时就医

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞

别把躯体形式障碍当成“矫情”

根据家人讲述,孙女士平时身体硬朗,但逢年过节总会出现身体不舒服的情况,家人带她到医院检查过多次,也查不出什么问题。在综合医院医生的建议下,他们“哄”着老人到市精神卫生中心老年科就诊。

“孙女士所患的疾病在精神心理学上被称为‘躯体形式障碍’,此类患者尽管查不出躯体疾病,但不舒服的感受是真实和强烈的,很多患者饱受疾病折磨,反复就诊于多个科室,这也是常见的一种精神障碍。”王百灵表示,这类疾病多发生在老年人群体,躯体上的不适往往是负面情绪长期过度压抑后,向身体的一种表达,但家人不应理解成“装病”或者“矫情”,因为老人身体的不适感是真实存在的。王百灵建议,家人对患病老人要多理解、多关心,特别是逢年过节老人心理需求强烈时,要了解老人的所思所想所盼,给予更多的心理支持,鼓励老人积极治疗,战胜疾病。

忙年要量力而行不要身心受累

“春节对年轻人来说是假期、是放松,但对很多老年人来说,过年是一种压力,是一项应激事件,可能导致他们情绪波动。”王百灵介绍,老年人由于中枢系统老化,面对压力时神经调控能力差,除了躯体形式障碍外,还可能出现情绪不稳定和睡眠问题。一般来说,老年人对春节的重视和对阖家团圆的期待要超过年轻人,也因为如此,他们早早就开始忙年,关心关注的事情增多,原有的作息规律被打破,身体也过于疲惫,导致入睡困难、睡眠时间短、睡眠质量差等问题。此外,春节临近,老年人需要操心的事情也变多了,可能出现情绪敏感、脆弱、焦虑、抑郁、亢奋等心理问题。

“老年人要有自己的生活,忙年也要量力而行,不要劳身又劳神,即便春节儿女回家团圆,也要坚持有规律的作息,尽量保持平稳乐观的心情。”王百灵说,老人在春节期间出现一次或几次入睡困难都是正常的,不要过于担忧,更不要盲目加量服用安眠药。



■青岛市精神卫生中心老年一科副主任医师王百灵在接诊。

“郁郁寡欢”不能全靠自我调节

老年人的心理比年轻人更敏感、偏执,更容易放大事件的影响,有些年轻人看来微不足道的事,在他们心里可能会激起万千涟漪,连续念叨很长时间。临近春节,老人和儿女亲友之间的交流增多,接受的信息量倍增,容易受到其中负面事件的影响。比如,多年未见的老人去世、家中的亲友患重病、孙辈学习不好、子侄辈闹离婚等事情都可能导致老人长时间郁郁寡欢。此外,儿女打电话闹聊时,也可能在不经意间将工作和生活中的压力传导给老人。对于儿女面临的困难,大部分老人已无力给予帮助,唠叨反而会让儿女心烦,他们只会担心、难受甚至自责,从而孳生抑郁、焦虑等心理疾病。

“儿女在春节前后一定要多关注老年人的情绪变化,不要把老年人唉声叹气、郁郁寡欢当成是一时‘心情不好’,误以为靠老人自我调节,过段时间就能克服,延误最佳治疗时间。”王百灵说,儿女回家过年时要放下手机,学会给父母当“树洞”,耐心倾听老人的所思所想,引导老人倾诉心中的不如意,如果发现老人性情大变,对曾经喜欢的工作、爱好、社交都失去了兴趣,经常情绪低落、焦虑多疑,应及时带老人到专业医疗机构接受科学治疗,不要为了所谓的名声、面子或者过年的习俗,讳疾忌医,贻误病情。

及时发现精神障碍早期症状

春节期间,有些子女打算带着父母到外地度假。王百灵建议,子女最好能尽早与父母商量过年计划,别等父母准备得差不多了,再提出另外一个计划。度假期间要尤为关注老人的情绪变化,警惕旅行性精神障碍。“这是旅途中常见的一种突发性精神障碍,是因为长时间位于小而挤的空间里,在躯体过度疲劳、睡眠缺乏、营养不足等因素的综合作用下,可能出现的精神和行为异常,比如无故吵闹、词不达意,甚至出现被害妄想等。”王百灵说。

此外,春节期间也是家人发现老年人精神障碍早期症状的时机。在外地工作的子女平时不跟老人一起生活,仅靠打电话或者视频通话很难发现异常。春节期间,子女要做有心人,仔细观察老人的行为和言语,判断老人是否出现近期记忆丧失、性情发生巨大转变、说话词不达意等阿尔茨海默病早期症状。如果发现症状,要及时陪伴老人就医,真正做到早发现、早诊断、早干预,从而减缓脑退化的进程,延长老人能够生活自理的时间,提高他们的生活质量。

春节团圆过后,家人也要帮助老人尽快回归正常的生活,实现老有所为、老有所乐,减少老人因与家人分离产生的孤独感。儿女春节过后要尽量多给家里打电话,让老人感受到关爱。

在青岛市精神卫生中心老年科的候诊室,78岁的孙女士坐在轮椅上,感觉头晕头痛浑身不适,但让儿女们疑惑的是,此前三甲综合医院的详细查体结果显示,老人各项身体指标都基本正常。青岛市精神卫生中心老年一科副主任医师王百灵接诊后判断,老人的病根可能在“心理”上。

每年春节前后都是市精神卫生中心医护人员最忙的时候,近期,老年科看诊和收治入院的患者数量明显增加。王百灵告诉记者,与年轻人的“节后综合征”类似,不少老年人会有“节前综合征”,随着春节临近,老年人出现不良情绪甚至反常举动的情况会大大增多,家人们应该多关注老年人的心理需求,发现问题及时就医。

“老年人要有自己的生活,忙年也要量力而行,不要劳身又劳神,即便春节儿女回家团圆,也要坚持有规律的作息,尽量保持平稳乐观的心情。”王百灵说,老人在春节期间出现一次或几次入睡困难都是正常的,不要过于担忧,更不要盲目加量服用安眠药。

笃行实做 “三农”工作实现创新突破 莱西打造乡村振兴齐鲁样板先行区

农业高质高效发展迈出新步伐

2023年6月,青岛首个小龙虾养殖基地——莱西市姜山湿地小龙虾开捕,188斤的第一筐网小龙虾引来10家企业竞拍,最终以高价拍出,引起业界关注。

莱西市大力发展以莱西湖生态鱼、小龙虾、大闸蟹构成的“莱西水产三件套”为代表的特色产业新业态。除了频频出圈的小龙虾,大闸蟹也在2023年首次“入住”莱西,在当地优良的自然生态环境里生长,并迎来收获期;依托产芝湖发展起来的淡水鱼养殖产业,不仅成功带动了当地的富民经济,也成为莱西市文旅产业发展的重要吸引力。2023年,莱西市发展小龙虾、大闸蟹养殖面积2500亩,年产110吨;淡水鱼养殖面积4万亩,年产150吨。

这是莱西市农业产业全面起势的缩影,除了培育特色产业新业态,重点农业产业集群同样迎来跨越式发展。在青岛市公布的2023年新一代“青岛金花”培育企业名单中,莱西市有9家企业入围青岛新一代农业金花培育名单,展现了农业现代化大市的强力担当。2023年,莱西市累计培育9联、万福、雀巢等农业全产业链企业6家。坚持以大项目建设为现代农业蓄势增能,全市农业现代化示范区累计完成投资33.2亿元,12个过亿元农业产业化大项目累计完成投资15.38亿元,农业产业强镇、省级产业园均已建成。与北大荒农服集团合作项目已签约、开工。店埠镇(胡萝卜)入选全国乡村特色产业产值超十亿元镇,望城街道、夏格庄镇入选省级农业产业强镇,水集街道大疃村等18个村居获评省级乡土产业名品村,青岛万福集团生猪养殖产业化联合体等4家入选省级农业产业化联合体名单。

凭借产业集群的雄厚实力,莱西市农业产业发展提质增效。在2023年,持续挖掘设施农业的技术潜力和产出效益,打造青岛市级以上智慧农业应用基地32个,全市设施种植面积近30万亩,发展设施规模养殖场579家,牵头筹办的全国现代设施农业推进会,是历史上首次农业农村部部长亲自到莱西召开的全国性会议。丰厚的农业产业基础让莱西市拥有了角逐

更多农业新经济赛道的机会,中和日盛开高端功能性健康食品和万福集团年产5000吨的预制菜加工车间即将竣工投产,将为莱西市预制菜产业发展注入新的活力。

在这一过程中,品牌效应日益凸显。高标准推进农产品质量提升、品牌建设,引进示范粮油、蔬菜新品种160余个。持续推进食用农产品达标合格证制度落实,全市产地农产品抽检合格率连续9年稳定在99%以上,助推农产品优质优价。紧跟农产品品牌化发展趋势,新认证绿色食品1个、全国名优特新农产品5个。

农村宜居和美彰显新品质

走进莱西湖附近的水集街道产芝湖新村,平坦的水泥路蜿蜒伸展,渔村特色的石头农房错落有致,红色党建文化墙图文并茂……近年来,该村因地制宜挖掘“耕读渔樵”传统文化资源,乡村旅游业蓬勃发展,越来越多的游客为村民带来不菲的收益。乡村旅游业进一步激发乡村振兴动能,实现共同富裕,莱西市还成立了首家混合所有制“共富公司”,盘活闲置资源,带动集体和农民增收。

无独有偶,依托小龙虾、大闸蟹等特色水产养殖,姜山新村强村共富公司与保驾山新村强村共富公司合资成立合盛水产公司,创建小龙虾、大闸蟹本土知名品牌,仅此一项产业预计就可为强村共富公司增收200万元,增加集体收入100余万元。截至目前,莱西市已成立共富公司117家,带动村集体增收近5500万元,帮助农民增收1.2亿元以上,成为莱西推进乡村振兴的亮眼缩影。

经济发展是提升农村生活水平的重要保障。近年来,莱西市以“人居环境整治、村集体增收、农民致富”三件大事为抓手,结合各镇资源优势,突出差异特色,集中打造示范片区,片区建设成效见。2023年,莱西市面向全国共招募两批“乡村振兴红色合伙人”430余名。产芝湖、七星河两个青岛市级乡村振兴示范片区累计完成投资3.03亿元,产芝驿站、现代农业示范园配套设施等项目已建成使用,片区内基础设施和公共服务得到了全

面优化提升。

这一系列工作的高效开展带动了美丽乡村的持续升级。通过扎实开展农村人居环境问题“大起底、大整治”集中攻坚行动,创新市、镇、村级包联机制,清理农村垃圾11.3万余吨,整治进村路沿线环境80余万平方米,整治残垣断壁1300余处。累计创建省级美丽乡村示范村15个、青岛市级93个,河头店镇松旺庄村获评山东省乡村振兴齐鲁样板案例。

以农村经济基础为支撑,文明乡村善治有道。莱西市大力推广夏格庄镇“青云”微网格、河头店镇小雨滴志愿服务等经验做法,以“党建统领、网格支撑、科技助力”推进基层事务更加有序、干群关系更加融洽,基层治理效能不断提升。

为了保障各项工作的推进,莱西市农村改革步稳蹄疾,制定出台《莱西市农村宅基地资格权认定暂行办法》等文件。并以夏格庄镇为试点,鼓励各镇街因地制宜盘活利用闲置农房资源,初步探索出“有偿退出”“收储和整体利用”“保障预期承诺”三种退出模式。莱西市2023年成功举办青岛市农村宅基地改革和管理现场会,“六个一”规范农民合作社财务管理的经验做法在全国会议上作典型发言。

农民富裕富足增添新动能

“智能农机具逐渐成为农业主角,‘农忙不见人’正在成为常态,机械化农业生产正向着数字化、智能化、精准化加速迈进。”莱西市农业农村局相关负责人表示。

近年来,作为山东省“两全两高”农业机械化示范市,莱西市以新型经营主体为依托,积极推行“互联网+农机”的作业模式,先后引进无人驾驶、北斗导航设备及绿色高效播种机械等“硬核”设备,农机智能化应用范围和场景不断扩大。目前全市共有植保无人机、北斗导航收获机、深松监测设备2000余台,广泛应用于小麦收割、灭茬、深松耕地、植保等多个领域。通过推广智能农机作业和提升社会化服务水平,不仅解决了农民种地难的问题,也通过提升产量和提升效率带动了农民增收。

市中心医院成功救治罕见冰冻状腹茧症患者

本报讯 近日,市中心医院胃肠外科经过10多个小时的“抽丝剥茧”,成功完成了一例罕见的冰冻状“腹茧症”手术,让被肠梗阻困扰十余年的张女士重获新生。

张女士因严重尿毒症接受了数年的腹膜透析以及血液透析,随之而来的肠梗阻让她的情况雪上加霜。近3个月,张女士因为肠梗阻住院5次,反复持续发作的腹痛让她连正常进食进水都成了奢望。近日,胃肠外科医生决定为其实施手术治疗。

打开患者腹腔之后,映入医生眼帘的是一个直径近30厘米的“大肉球”,表面像套了一件紧身衣。手术医生当下确诊肠梗阻反复发作的原因是腹茧症。这是一种罕见的腹部疾病,通常需要剖腹探查才能确诊,术前诊断率只有4.6%。该病通常是因为先天畸形、结核、恶性肿瘤、腹腔内灌注化疗、某些药物作用等因素,导致患者肠管间粘连簇拥,形成腹部包块,导致腹痛腹胀、呕吐便秘等不适反复发作。

市中心医院胃肠外科主任王志伟介绍,张女士腹腔内的大肉球呈“冰冻状”,稍有不慎即有出血、穿孔的危险,而且止血、修补困难。手术中,医生紧密配合,合力将冰冻融合的肠管“松绑”,经过十余小时的接力奋战,手术取得了成功。

市妇儿医院新开设“呼吸道病原体六联检”

本报讯 近日,1岁半的月月(化名)出现鼻塞、咳嗽、反复发热等呼吸道感染症状,在家用了2天退烧药和止咳药后不见好转,到市妇女儿童医院就诊后,医生为月月做了呼吸道病原体六项检测,发现她感染的不是目前较为常见的乙型流感病毒,而是呼吸道合胞病毒。经对症治疗,月月的症状很快缓解了。

当前,急性呼吸道感染呈现多病原共同流行态势,看似相同的症状,背后的病因却各有不同。有的患者是单一感染,更多的患者出现了混合感染。近日,青岛市妇女儿童医院检验科新开设了“呼吸道病原体六项检测”,可迅速“揪出”导致患者发烧咳嗽的“元凶”,从而精准施治。

呼吸道病原体六项检测包括了甲流病毒、乙流病毒、合胞病毒、腺病毒、人鼻病毒、肺炎支原体6种常见呼吸道病原体检测,可以实现疾病的早发现、早诊断、早治疗,检测结果可以辅助临床医生准确判断,及时调整治疗方案,针对性用药,避免滥用抗生素。

据介绍,急性上呼吸道感染患者,气管炎、支气管炎患者,病毒性肺炎患者等均适合接受该检测。通过鼻、咽拭子,痰液,肺泡灌洗液等方式均可取样检测,检测报告最短2.5小时就能出具。

(黄 飞)

坚决扛牢粮食安全政治责任,新建高标准农田5.5万亩,另有4.5万亩正加速推进。粮油作物高产竞赛玉米高产攻关田内玉米平均产量达到1030.7公斤/亩,首次突破亩产1000公斤大关。引进试种的高油酸花生新品种“花育958”亩产达787.81公斤,创全国高油酸花生新纪录。

以示范片区建设链动地域互邻、资源互通、产业互动的村庄抱团发展,积极搭建专业人才合作平台,持续开放24个别具特色和发展潜力的村庄场景。面向全国招募“乡村振兴红色合伙人”430余名,落户各类项目54个、总投资78.05亿元,高效助力11个乡村振兴示范片区建设。

农民生活品质进一步提升。开展农村人居环境问题“大起底、大整治”集中攻坚行动,清理农村垃圾11.3万余吨,整治残垣断壁1300余处。连片打造3个片区14个美丽乡村示范村,全市累计建成省级美丽乡村示范村15个、青岛市级93个。

2023年,莱西市“三农”工作载誉无数,入选全国农业社会化服务创新试点重点县,莱西市农业农村局首次获评全国农业农村系统先进集体,农机报废补贴工作经验在全国会议上作典型发言推广,承办全国现代设施农业建设推进会、第二届中国国际花生产业高质量发展大会、全国农技体系建设工作研讨会等青岛市级以上现场会29场(次)。

挂失声明 权威 快捷 省钱

●遗失于芝罘的山东科技职业学院大专线证,证号:1281912013060000740,声明作废。

●遗失于芝罘的山东科技大学大店家店铺的集体土地使用证,证号:12708110207100043,声明作废。

●遗失于芝罘的鲁酒60060,渔业船舶航行证,证号:370281110207100126,声明作废。

●遗失于芝罘的鲁酒60060,渔业船舶航行证,证号:鲁37030319680205415,声明作废。

●遗失于芝罘的鲁酒60060,渔业船舶航行证,证号:鲁