

过度依赖宠物小心患心病

对很多老年人来说,宠物是治愈情绪的“良药”。不过,有些人在宠物身上倾注了太多情感,进而产生依赖,为之操透了心,甚至引发心理及情绪问题。

何为宠物依赖症

一直精心喂养的宠物狗“默默”突然抽搐,虽经治疗,但仍很快离世,兰女士为此备受打击,常在家发呆、抹眼泪,有时还莫名发脾气,也不给老伴做饭、收拾家务了,觉得生活没有意义和乐趣。儿子陆先生好言劝慰,不仅没起作用,反而挨母亲数落:“你懂什么?默默就是我的命根子,比你都听话。”陆先生觉得母亲因为一条狗情绪不稳定,有些“认狗不认人”。他咨询心理专家后得知,母亲可能患上了宠物依赖症。

“这样的事屡见不鲜。”在北京市海淀区某宠物诊



的念头,都是宠物依赖症的表现。

精神寄托变“心病”

不少老人对宠物寄托了很深的感情。有的老人直言,“宠物就是自己的一切,根本离不开”,早上醒来第一眼看不到宠物,心里就不安;机动车经过吓到宠物,会生半天气……这些因宠物而起的负面情绪,渐渐成为不少老年人新的“心病”。

北京君心善行心理咨询服务中心理事长、国家二级心理咨询师祝赫表示,过于依赖宠物会使人变得孤僻,不喜欢与人进行正常的沟通与交流。对老年人来说,宠物依赖症的产生与每个人的人格发展、过往经历、价值观、个人素质等相关,而空巢、独居老人正是宠物依赖症的潜在易发人群,其中的原因与老人内心

的寂寞、失落直接相关,如角色感、社交感、成就感丧失等。

拓展社交圈,走出家门

“老年人在照顾宠物的同时一定不要忽略对家人的照顾、朋友的关爱等,这些都是宠物无法给予的。”祝赫提醒,宠物能提供陪伴、安抚作用,但老年人切勿把期待与情感只放在宠物身上,应该主动增强自己与外界的联结。

祝赫建议,除了养宠,老年人还可以走出家门,积极参加老年人活动中心、老年大学等组织的活动,或到公园练太极拳、舞剑、下棋,主动与同龄人交流。他也提醒子女不能把对父母的陪伴职责放在宠物身上,应该常回家看看,陪父母聊聊天,说说他们有兴趣的话题,为老人们排解寂寞。(摘编自《北京社区报》)

粽子难消化 好吃不要贪

浙江杭州的郑女士将姐姐送来的每种肉粽尝了个遍,结果出现腹痛、腰背痛、恶心呕吐等症状,胰腺炎老毛病发作,不得不住院治疗。

浙江省人民医院胃肠胰外科主任王元宇提醒,每年端午前后,家家户户都有不少粽子,尤其是老年人吃粽子不容易消化,停留在胃里的时间更长,刺激胃酸分泌,可能导致慢性胃病、胃溃疡等老病复发。一些大肉粽过分油腻、含脂过高,一旦没控制好量,容易加重胰腺负担。

“每年端午节前后,我们科胃肠胰疾病患者就有所增加,建议大家注意几点:好吃不贪、控制好量;新鲜进食、充分烧熟;有‘三高’病史、高脂血症、胰腺炎病史的患者,尽量少吃粽子。”(摘编自《都市快报》)

张兰患白癜风与年龄关系不大

近日,66岁的企业家张兰在直播间自曝患上白癜风,额头和脖子上出现了白斑,引发网友关注。不少人讨论,这可能与劳累、年龄有关。白癜风到底是种什么病?

江苏省省级机关医院皮肤科主任刘昕介绍,白癜风是一种常见的后天性色素脱失性皮肤病,主要表现为皮肤上出现白斑和白发,一般白发会长在白斑上。白癜风的发生是由于黑色素细胞的功能受到抑制或破坏,导致黑色素的生成减少所致。

“一般有自身免疫性疾病的患者,往往患白癜风的概率比正常人要高10倍左右,比如患有甲状腺疾病、贫血及自身免疫性疾病的人,更容易患上白癜风;外伤

也是常见诱因,例如骨折打石膏处部位、皮肤被刮伤或擦伤处都可能出现白斑。”刘昕指出,过度紧张、劳累和焦虑确实是白癜风的常见诱因之一。“尤其是年纪大了后,过度劳累或熬夜、压力过大,导致免疫系统混乱,患病可能性大。”但刘昕指出,年纪越大越容易得白癜风这种认知不准确。“白癜风在任何年龄段都会发病,年轻人发病更多见。”

“皮肤出现白斑,早期治疗对于恢复非常关键。治疗包括服药、光疗和手术。当黑色素细胞刚脱失时,经过药物治疗等,刺激黑色素细胞的再生,能恢复皮肤色素。若拖延治疗,黑色素细胞的活性丧失,疗效会大打折扣。”(摘编自《扬子晚报》)

■名医问答

脑梗3个月后再做康复还有效吗

河南洛阳读者周先生:我爸3个月前因脑梗住院,现在走路左腿不太利索。他之前觉得自己在家里也能锻炼,没必要去医院做康复治疗,但现在走路很费劲,左腿膝关节也经常痛。现在做康复治疗,还有效吗?

答:脑梗的致残率高,易造成半身不遂或语言障碍等。脑梗后的康复治疗越早越好,一般建议脑梗患者在“脱险”后尽快接受康复治疗,为肢体、语言康复抢时

间。开始的3个月是康复黄金期,最晚不要超过6个月。患者在康复黄金期内接受康复治疗,有效性可在90%以上。

你的父亲已经错过了最初3个月的康复黄金期,现在接受康复治疗,就走路情况而言,很难有太大改善。这类患者往后肢体疼痛会更明显,现在接受康复治疗,主要就是改善患者的不适症状、减轻疼痛等。(河南科技大学第三附属医院康复科副主任 杨亚运)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号: 41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订阅热线: 11185
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)
微信订阅: 扫描左边二维码
报社咨询热线: 0731-88906498