

（马六甲15日讯）新冠肺炎疫情反复不定，对大家造成前所未有的恐惧和不确定性，尤其是免疫力较低的老年人。而管制令反复收紧和放宽，也对老年人的心情造成影响，若要他们适应新常态，除了医生，亲人和邻里也扮演著重要的角色！

爱极乐班台医院老年医学及内科专科医生郑惠璇指出，全球的新冠肺炎死亡数据显示，60岁或以上的老年人罹患新冠肺炎而死亡的机率较高。

她说，根据卫生部的冠病死亡率数据显示，我国的冠病死亡病例中，近70%的死者是老年人，尤其是患有慢性疾病，如糖尿病、高血压、心脏病和肺病的老年人。

“与不同年龄层的人相比，老年人较需要依靠他人的支持与帮助，尤其是在面对当前的新冠肺炎疫情期间。”

她提醒，老年人不一定会出现发烧、咳嗽、呼吸急促、失去嗅觉和味觉的典型新冠肺炎症状，他们反而可能会有非特异性症状，如意识错乱、腹泻、头晕、头痛、跌倒、行动不便、多器官功能下降、食欲不振和胸痛。

“如果出该症状，应该立即与他们的家庭医生，或是到联系附近的医院或致电给卫生部的危机准备及应对（CPRC）中心热线求助。”

她表示，自行动管制令落实后，老年人的社交活动减少了，无法外出参与活动，保持活跃，这间接影响他们的心灵健康，他们或许比平时更孤立，感到孤独，还会焦虑和沮丧，而且记忆力也可能慢慢衰退。

她坦言，这也是她在这期间为病人看诊时发现的问题。许多病患都告知，她所给予的慰藉和建议，远比药物来得有效。因此，她认为，亲人或邻里可应定时关怀和留意年长者的情绪。

“尤其是没有固定收入或退休金，或家人没有居住在附近的独居老人。我通常建议他们记下亲朋好友的联络号码，需要时即可求助。通过电话或视频通话与家人，邻居和朋友保持联系，一同共享准确及最新的新冠肺炎消息，也有助于减低焦虑。”

此外，她建议，如果情况允许，年轻的家庭成员或邻居可为他们添购药物、日常用品，如厕纸、口罩和营养丰富且不易腐烂的食品如罐装食品、奶粉和水果干，以减少他们到外出购物的次数，最重要是他们有健康与均衡的饮食。

“除了饮食，久坐也会引发许多健康问题。因此，老年人可利用椅子或站立进行简单运动，或做自己想做的事，如园艺、烹饪、听音乐等保护身心健康。”

关注长者心理问题意识待提升

针对老年人心理问题，郑惠璇发现，国人对这方面的医疗知识有待提升，因为许多长者在患上非常严重的焦虑、忧郁症和痴呆症后，才向她求医，这往往造成病情更难医治和痊愈。

“一些病患的家属起初会以为是正常的衰老问题，没有去正视；一些则是病患本身害怕被诊断出有精神方面问题，担心他人的眼光，有者则是过于相信传统偏方，以为时间久了，病情会好转。”

因此，她说，如果老年人没有被医生诊断出身体健康有问题，但仍出现失眠、头痛、食欲不振、烦躁不安、胸口不适等多过一个症状，就有可能是焦虑、忧郁症和痴呆症。

无论如何，她希望大家认真对待任何疾病。其实医院已准备了各种新冠肺炎的防范措施，只要老年人本身也遵守标准作业程序，可放心前往医院看诊，而该院也已采用电话或视频，为病患接受咨询。

新年无法团聚 仍需有仪式感

今年农历新年遇上行动管制令2.0，导致许多人无法一家团聚过年，郑惠璇认为，虽然不能和亲朋好友见面，但还是可以有仪式感。

她指出，孩子们可从网上购买新年装饰、补品、衣服鞋子，甚至是自制年饼，邮寄给长辈和父母，红包则透过电子转帐，这些举动都能缓解父母对孩子的思念。

她说，新年期间，大家可换上新年衣通过视频，相约一个时间在线上聚会聊天，后辈在线上也可以借此准备“小游戏”，与家人互动，在欢笑中度过。

“孩子们也可以叫外卖送年菜给长辈吃，营造过年气氛。”



郑惠璇（左）注重老年人在新冠肺炎疫情期间的心灵健康。



郑惠璇医生透过网络视频为病患进行复诊和咨询。



郑惠璇指新年虽然无法互相拜访，但新年仪式感不能少，照样能穿新年衣善用科技与长辈拜年。