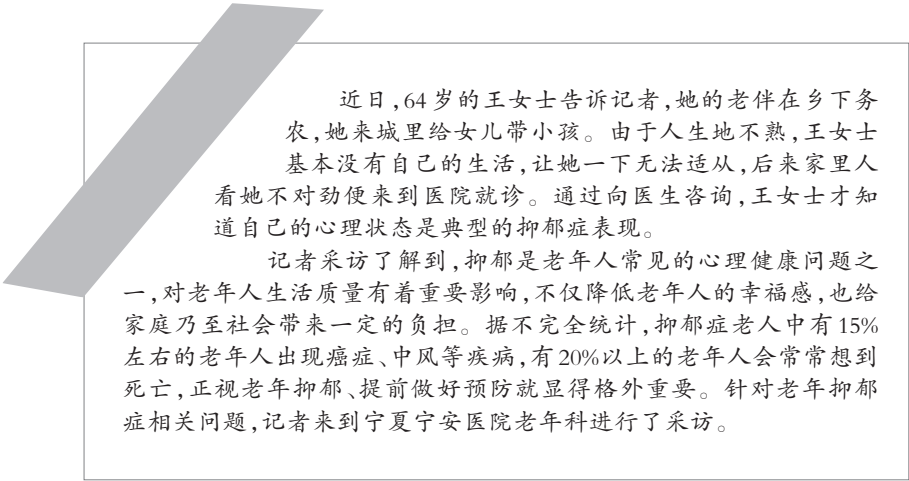




化解老年抑郁症 让老人度过阳光晚年

纳紫璇 / 文

长期精神不济或是老年抑郁前兆

夜里辗转反侧睡不着,时常唉声叹气、食欲不振,记忆力也不如以往,很多老人出现类似问题时,都会把原因简单地归结为“老了”。其实,这很有可能是老年抑郁症的早期表现。

“像王女士这类老人常常被我们称为‘老漂族’,两代之间育儿理念本就不同,发生矛盾冲突后,老人找不到同伴倾诉,长期情绪得不到排解就容易出现焦虑、抑郁倾向,更需要被关注和照顾。”宁安医院老年科主任雍生满告诉记者,老年孤独是老年人被疏远、被抛弃和不被他人接纳的一种情绪体验,更多老人都会关注自己身体上的不适,而对于失眠、焦虑、抑郁的情绪视而不见,久而久之,容易导致抑郁症。而一些类似于退休、老伴去世、儿女定居外地、环境改变、疾病等,很容易导致老人心理上的孤独感甚至崩溃。

“老年抑郁障碍指年龄 60 岁及以上的老年人中出现的抑郁障碍,患者可表现为抑郁心境、焦虑、烦躁、敌意、假性痴呆等。在老年人群中,这是一种较常见的精神障碍,不仅损害老年患者的生活质量和 社会功能,也增加照料者的负担。”雍生满介绍,老年抑郁患者是一个数量庞大的患病群体。据世界卫生组织(WHO)公布的数据显示,65 岁以上老年人群抑郁症的患病率,保守估计在 10%-15%,甚至某些估计范围高达 45%。尽管老年抑郁症已成为严重的公共卫生问题,却鲜被舆论关注,老年抑郁患者这一群体也处于“失语”状态。



社会要对老年抑郁症有正确认识

“老年抑郁症是很常见的,然而因为社会、文化、躯体疾病等因素常使诊断更为困难。”雍生满说,他有一名患者到心理门诊就诊前,已经因为长期头昏、精神不济在医院做了各种检查,最后才发现是心理方面的问题。“很多老人都不擅长情绪表达,也缺乏心理卫生方面的支持,常常把心理上的‘不愉快’归咎于失眠或躯体疾病造成的身体不舒服所致。”雍生满介绍。

“受社会偏见、歧视思想影响,有些老人及其家人明明知道老人患上焦虑、抑郁等心理疾病,但是为了所谓的名声、面子,不敢或者不愿到正规的精神心理专科医院检查治疗,以致贻误病情。”雍生满提醒,面对老年抑郁障碍,及时到医院就诊,合理用药才是解决问题的最佳途径。

“让老人和其他老年朋友一起参加集体活动,可以降低老人的孤独感,有助于调节老年人的情绪和心理健康,可大大降低老年抑郁症的发病几率。”雍生满

说,老年抑郁障碍可以在有初期抑郁情绪时就进行及时调节,做到预防大于治疗。“子女应支持老人培养自己的兴趣和爱好,例如唱歌、下棋、跳舞、绘画等艺术爱好,或者打太极拳、爬山等户外运动健身活动,这些爱好既可以丰富老年人的生活和精神世界,还能强健老人体魄。”他说。

据雍生满介绍,老年抑郁症的治疗方法跟青年抑郁有所不同,老年人用抗抑郁药效果比年轻人好,但心理治疗不太适合老年人。治疗老年抑郁,首要的原则是用药量要减半,其次要考虑是否会与其他药物产生反应,最后还要考虑年龄因素,比如老年男性普遍有前列腺肥大的问题,服用抗抑郁药物可能加重症状。他建议子女要及时关注老人的精神状态,多与老人接触交谈,随时掌握其思想动态,经常给予帮助和鼓励,帮他们树立信心,以温暖和爱照亮老人内心,让他们度过一个充满阳光的晚年。

高考期间怎么吃？ 这份考生饮食指南请收好



高考临近,无论是复习备考还是临场考试,考生的体力和脑力消耗都很大。如何科学合理地安排饮食为考生保驾护航呢?就此记者采访了天津医科大学第二医院主营养师边姗姗。

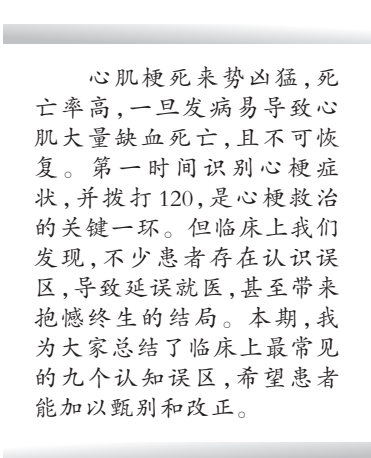
“高考期间,考生饮食要遵循‘一变不变’原则。”边姗姗表示,一变,即食物多样,多“变”花样。在食材选用上,可以数量少一点,种类宽一点,色彩多一点,这样既可以保证营养全面,又能增强食欲。一不变,即高考期间饮食要日常化,保持平时的饮食习惯“不变”。人体在高度紧张的情况下,免疫力低下,易发生过敏。考试期间,考生饮食应以时令果蔬为主,不要食用以往未食用过的食物,以免引起过敏或身体不适。

考生的一日三餐有讲究,饮食规律很重要。边姗姗建议,早餐应食用富含优质蛋白质的食物,如肉、蛋、奶等。同时要保证碳水化合物的摄入,如全麦面包、包子、馒头等。午餐是一天中营养和能量需求最多的一餐。在午餐中,考生应摄入充足的热量和多种营养素,包括肉类、蔬菜、谷物、水果、豆制品等,以满足考生下午的营养需求。但也不要过量进食,以免影响考生下午的精神状态。晚餐要清淡营养,不宜吃太多,这样有助于减轻考生疲劳感,保持晚间良好的复习状态。晚餐可多食蔬菜,也可以选择易消化的汤羹粥类食物。如果晚上需要加餐,最好在睡前 1 至 2 小时食用,避免影响睡眠。

高考期间,考生可能出现休息不好的情况。因为担心会在复习中犯困,有些考生干脆咖啡、浓茶无限续杯。边姗姗说,茶中的茶碱和咖啡中的咖啡因具有利尿作用,考生饮用时应把握好时间和用量。另外,不建议平时不喝咖啡的考生为提神醒脑特意选咖啡,应避免因饮用咖啡造成心跳加速等身体不适,或影响睡眠。

边姗姗还提示,随着天气逐渐炎热,部分家长会给考生准备冷饮消暑。高考期间,考生的身体比较敏感,尤其是体质不佳的考生,食用冷饮容易刺激肠胃,造成肠胃不适。所以,建议高考期间考生最好暂时不食用冰品、冷饮。(据人民网)

自行开车去医院、胸部不痛就没事……



心肌梗死来势凶猛,死亡率高,一旦发病易导致心肌大量缺血死亡,且不可恢复。第一时间识别心梗症状,并拨打 120,是心梗救治的关键一环。但临床上我们发现,不少患者存在认识误区,导致延误就医,甚至带来抱憾终生的结局。本期,我为大家总结了临床上最常见的九个认知误区,希望患者能加以甄别和改正。

误区一： 没胸痛就不是心梗

解答:胸痛是急性心梗最典型的症状,这种疼痛表现为胸部正中或偏左侧出现压榨性疼痛,就像一块巨石压在胸口,患者往往还会伴随大汗淋漓。不过,出现以上症状并非 100%就是心梗,没有这些症状也不意味着就不是心梗。有些急性心梗患者并没有胸痛表现,他们可能会出现自下颌往下到腹部这个范围内某些部位疼痛或不适,比如牙疼、下颌疼、肩膀疼、胃疼。如果上述部位出现没有诱因的持续性疼痛,一定要去医院就诊。

误区二： 心梗必须服用硝酸甘油

解答:硝酸甘油可扩张冠状动脉,改善由于冠状动脉痉挛或狭窄导致的心绞痛,可要是发生心梗,血管被血栓完全堵塞,此时服用硝酸甘油对缓解症状的作用可能就不明显了。同时需要了解的是,有些患者不能服用硝酸甘油,比如患有青光眼、低血压、脑出血、颅内压升高、心率过慢(<50次/分)或过快(>100次/分)、对硝酸甘油过敏,或在 24 小时内服用过“伟哥”的人。因此,如果患者出现胸痛、胸闷,且没有上述禁忌证,可舌下含服硝酸甘油,每次 1 片;效果不佳的,5 分钟后再服 1 次,服用不要超过 3 次。

误区三： 心梗要去就近医院

解答:心梗救治的核心在于尽快开通堵塞的血管,选择医院既要考虑距离,也要考虑医院的救治能力。门口或急诊室有“胸痛中心”字样的医院,具备心梗救治能力,不仅建立了快速诊疗通道,还有心脏介入能力,患者能得到更及时、有效的救

九大错误耽误心梗抢救



治。若附近没有胸痛中心,可去就近医院进行紧急处理,比如接受溶栓治疗,再考虑转运至有条件的医院。

误区四： 等救护车耽误时间 不如自行去医院

解答:有些人认为,等待救护车比自己开车去医院耽误时间。其实这样做很危险,急性心梗患者随时都有生命危险,如果自行前往医院,一旦途中出现紧急情况,在没有任何救治能力和设备的情况下,很可能出现严重后果。在救护车上,有专业救治人员和设备保障,可以更安全地转运患者。因此,怀疑发生心梗,应第一时间拨打 120,乘坐救护车前往医院。

误区五： 到了医院还去门诊候诊

解答:有些患者出现胸痛,自行来到医院,却还是去门诊挂号候诊,这样做将大大浪费救治时间。心梗救治不能等,到了医院必须挂急诊。有胸痛中心的医院,会为胸痛患者开设绿色通道,10 分钟内即可完成首份心电图检查,20 分钟内完成心梗血液标志物检查,30 分钟内完成胸部 CT 和心脏超声检查。

误区六： 心梗发作时拍打胳膊肘 用力咳嗽能救命

解答:网络上有传言,发生急性心梗时可通过拍打患者胳膊肘,或让患者用力咳嗽来疏通堵塞的血管。这是非常错误的,心脏一刻不停地跳动,它是全身最需要供血的部位之一,发生心梗时,给心脏供血

的血管有一处完全堵塞了,一部分心肌细胞得不到血液供应,就会出现缺血,甚至坏死。此时如果拍打胳膊肘,疼痛感会使心率加快,用力咳嗽也会增加心脏负担,不仅可能加重病情,甚至会引发心跳骤停。

误区七： 喝点水能缓解病情

解答:有些人看到亲友出现胸痛、胸闷,觉得让其喝点水、拍拍后背能舒服点,这也是非常错误的做法。发生心梗时,首先应让患者安静休息,坐起来喝水或如厕等行为都需要心脏花费更多力气给身体其他部位泵血,这会使心梗病情加重。而且,如果患者意识不清,喝水容易导致误吸,甚至窒息。

误区八： 心梗患者摔倒了要赶紧扶起来

解答:有些患者心梗发作时,由于胸痛倒地不起,热心人会上前扶起。这个行为出发点是好的,但作为救治行为则是错误的。若发现疑似心梗患者,只要所处位置安全,可让患者就地平躺,或在有靠背的地方坐下,让患者放松、休息,然后马上拨打 120。

误区九： 医生建议放支架时犹豫

解答:患者已经送到医院,应听从医生的建议,配合检查和治疗,犹豫和等待只会让病情进一步加重。“时间就是生命,时间就是心肌”,只有分秒必争地开通堵塞的血管,比如急诊冠状介入手术,让血流恢复通畅,才能尽可能保留更多心肌细胞和心脏功能。(据《生命时报》)

宁夏医科大学总医院成功自主完成 我区首例国产人工踝关节置换术

本报讯(记者 赵婵莉)近日,宁夏医科大学总医院手足踝外科成功完成宁夏首例国产人工踝关节置换术,实现了宁夏足踝外科专业的又一个重大突破,为踝关节病患者提供了更为优化的治疗方案。

该女性患者无明显诱因出现左踝部疼痛,寸步难行,日常生活严重受限。该院手足踝外科接诊后,经检查发现患者双侧都有踝关节骨性关节炎,并且右踝部也出现距骨坏死。经宁夏医科大学总医院医疗团队查阅大量文献,完善了患者各项术前检查后,成功实施了区内首例

国产人工踝关节置换术,目前患者恢复良好。

据了解,严重踝关节炎患者丧失劳动能力,身心经受巨大痛苦,该类患者一般经保守治疗无效需要手术治疗。传统的手术是行踝关节融合术,术后患者生活质量严重下降。采用踝关节置换能够解除患者疼痛不适及功能受限,使患者拥有一个无痛、可活动的关节,术后功能恢复更快。此次手足踝外科团队自主完成国产踝关节置换手术,使宁夏踝关节置换患者可以在当地完成踝关节置换术,极大方便当地患者就医需求。

PET/CT 检查前为什么要喝水

PET/CT 检查可以为恶性肿瘤患者寻找是否有转移灶,从而确定临床分期,并且用于治疗后再分期;用于淋巴瘤患者治疗前、中、后的评估;肿瘤治疗后残余病灶与治疗改变的鉴别;为肿瘤标志物异常升高患者寻找原发灶的手段;还可以为不明原因发热患者寻找原因等等。来做检查的患者一般都会让带 2-3 瓶水(500ml/瓶)或者 1-2 瓶水和两盒牛奶(250ml/盒),那么为什么要喝水呢?这些水又该什么时候喝?

第一瓶水是注射显像剂后(打针后)一小时内喝,不需要着急,按正常喝水速度,可以缓慢分次喝下去。这些水一部分经过肾脏形成尿液,使未被摄取的显像剂排出体外,减少这部分显像剂产生的射线对图像的干扰,并且减轻患者体内辐射剂量。另一部分水是经胃排入肠道,使肠道呈充盈状态。因为做 PET/CT 检查前需要禁食 6-8 小时,此时人体的胃肠道处于收缩、聚拢状态,图像上可能表现为部分肠壁增厚,而被水撑开后正常的肠壁会变薄,病变部分仍然呈增厚或肿块状态,从而使病灶与正常组织分界出来。

第二瓶水(或两盒牛奶)是进检



查室前喝,即喝完之后开始做检查。其目的是使胃充盈,是为了显像更清晰,更好地发现病灶。第三瓶水是需要做胃或者泌尿系统延迟显像的患者才需要。当胃充盈不佳时,可以再次喝水进行延迟显像,再次观察。泌尿系统病变有时候需要喝水后做延迟显像是因为显像剂通过泌尿系进行排泄,肾脏、输尿管及膀胱因尿液的影响,代谢会比较高,从而掩盖住相应部分的病灶,通过多喝水,多排尿使尿液代谢减低,病灶便“脱颖而出”。需要提醒注意的是,做完 PET/CT 检查后,也要多喝水、多排尿,目的是使显像剂尽快排出,减少体内辐射剂量。(据《北京青年报》)

拯救“口罩脸”护肤有技巧

防疫碰上夏季炎热,长期佩戴口罩难免引发一些皮肤问题,不少人的脸成了“口罩脸”:有压痕、长期压痕后的色素沉着、红肿瘙痒、干燥、擦伤或破溃等。广州医科大学附属第五皮肤科主任雷水生分享几个护肤建议,帮您远离“口罩脸”。

皮肤干燥?清爽保湿。雷水生介绍,夏季戴口罩时,在口罩接触的皮肤部位,由鼻腔和口腔呼出来的气体不能快速蒸发,局部皮肤温度和湿度升高,皮肤呈现潮湿状态,像敷面膜过久一样。这就容易使得皮肤角质层肿胀,破坏细胞屏障,影响皮肤锁水,从而导致皮肤干燥。建议在戴口罩前后涂抹保湿润肤乳,保护皮肤屏障。注意应选择清爽的产品,以免影响皮肤呼吸。

皮肤瘙痒?调整口罩。口罩边缘反复压迫同一区域皮肤,尤其是在鼻部、颧部、耳廓后等皮下脂肪组织不丰富的部位,就容易出现皮肤擦伤或破溃。雷水生建议佩戴松合适度的口罩。轻度压痕不需要治疗,但同时应保持皮肤清洁和湿润,防止肌肤再次受到摩擦;局部淤血、皮下出血或者皮肤出现破溃、糜烂,可外用百多邦、夫西地酸等药物预防感染。出现严重感染,请及时去皮肤科就诊。

皮肤过敏?留意材质。过敏体质的人可能对口罩材质过敏,接触口罩的部位及附近皮肤会出现红斑、红丘疹,并伴有瘙痒,严重者可能会出现水肿、水疱、渗液。雷水生建议先仔细阅读口罩说明书,避免与过敏成分接触,必要时及时更换其他材质的口罩,或者在口罩内部添加一层柔软的纯棉材质布。皮疹较轻可在停用致敏口罩 3 天至 5 天后自行改善,若皮疹较重可口服抗组胺药,外用糖皮质激素药膏等,如仍未改善或继续恶化,请到皮肤科就诊。(据《羊城晚报》)

夏日甜食冷饮多 乳牙龋齿早预防



夏天来临,西瓜、糖果、果汁、冰激凌各种甜食冷饮是孩子的最爱,可是你知道吗?这些孩子的最爱加上儿童牙齿还未完全矿化,还有不能很好地进行刷牙、漱口,最容易造成孩子出现龋齿(蛀牙)问题。

为什么要给牙齿涂氟?南方医科大学口腔医院牙科副主任医师李剑波介绍,涂氟是将含氟的物质涂在牙齿表面,使氟离子渗入到牙齿内部,增强牙齿抗酸能力,像是给牙齿穿上一层薄薄的保护衣,一定时间内可以减少乳牙发生“蛀牙”的概率。涂氟护齿在国内外已开展多

年,是一种常规的儿童牙齿保健方法。不过,涂氟不会导致氟中毒的大前提,是要去正规的口腔机构,由专业口腔医生来完成,对涂氟的时间、次数、浓度、使用量严格控制。

成年人可以涂氟吗?专家表示,考虑到儿童的配合程度,一般建议 3 岁左右可开始全口涂氟治疗,每半年 1 次,一直到 12 岁完成换牙期间,均可进行涂氟。然而一般成年人涂氟则并不十分必要,因为成年人牙齿多已完全矿化,并且牙齿的窝沟随着咬合磨耗已经没有习惯,不容易藏污纳垢,最主要的是成人能够很好地刷牙、漱口,能够通过刷牙彻底清除掉牙面上的致龋细菌。但是容易蛀牙的、在做矫牙的、有牙本质敏感的、头颈部放疗后的病人等,可以根据医嘱需要进行涂氟治疗。此外,在低氟地区、适氟地区以及在龋病高发地区的高危人群中,建议全民使用含氟牙膏,这也是一种非常有效的局部用氟防蛀方法。

坚持涂氟就能防蛀牙吗?牙齿涂氟的作用并不是永久的,也不是涂氟之后牙齿肯定不会有蛀牙。专家提醒,平时家长要督促孩子养成良好的口腔卫生习惯,少吃甜食,饭后漱口,早晚使用含氟牙膏刷牙,晚上刷牙后不进食等。(据《广州日报》)