

老人易动怒 可能与这些病有关

■ 预防为主 ■

脑出血前的十个信号

脑出血发生之前其实是有很多征兆的,当身体出现以下十个症状时,就要提高警惕了。

1. 眩晕明显。很多人在发生脑出血前都会出现不同程度的晕眩,突然感到天旋地转、站立不稳、抬脚费力,甚至摔倒在地上。

2. 剧烈头痛。这种头痛没有明显诱因,很多人开始都是断断续续的头痛,但后来转化为持续性头痛。根据每个人的病情不同,症状持续的时间可能不一,甚至有些人还会伴发恶心和耳鸣。

3. 一侧麻木。很多脑出血发生前都会出现面部、胳膊、手指的麻木,特别是无名指。如果常常感觉左右半身麻木,应该考虑脑内小血管是不是出现了问题。如果麻木的同时,出现上肢或者下肢乏力,情况就更危急了。

4. 眼前黑蒙。一过性的眼前黑蒙,或者一只眼睛出现视物不清,甚至出现重影。

5. 白天嗜睡。一些人在脑出血发病前会出现嗜睡的症状,即便是白天也睡意明显,有疲惫、睡不够的感觉。

6. 经常呛咳。经常呛咳也是脑出血的先兆。

7. 哈欠连天。一些病人会不分时间、地点而情不自禁地打哈欠。其实这正是大脑缺氧的征兆。

8. 舌根发硬。突然感觉舌头根部僵硬、舌头膨大、说话说不清,甚至舌头痛、吞咽困难。

9. 握力下降。手臂突然失去握力,比如有时明显感觉拿住了,却掉在地上。

10. 常流鼻血。正常人流鼻血并不可怕,但是如果伴有高血压,还经常出现流鼻血的症状,就要小心了。

华斌/文



家属平日应多加留意老年人身体及情绪上的变化,对一些反常的行为要先从生理上排除是否有病痛,在确定没有疾病困扰的前提下,再从情感上进行疏导。

武警广东总队医院神经内科 田喜光

愤怒是低血清素、高多巴胺、高去甲肾上腺素综合作用产生的,并且有着独特的自主神经系统反应,一旦外界将这个系统打乱,人便会陷入愤怒的情绪中。而有些疾病确实会对人体的神经系统产生影响。

甲亢。甲亢患者会有代谢增加及交感神经高度兴奋的表现。患者身体各系统的功能均可能亢进,出现心慌、心率加快等症状,对外界的反应会过分紧张,也就容易出现暴躁的情绪。服用甲亢平等药物,可有效控制甲亢症状。

停用他汀类药物。有些正在服用他汀类降血脂的患者在停药之后出现易怒现象,其原因是该药在降低胆固醇水平的同时也会降低大脑中的血清素水平,导致怒火难以控制。血清素是体内产生的一种神经递质,是神经细胞用来互相传递信息的一种混合物质。血清素低会对人的胃口、内驱力(食欲、睡眠、性)以及情绪产生负面的影响。这种情况下,患者应在医生的指导下,逐步减少他汀用量。

抑郁症、老年痴呆症。抑郁症临床症状典型的表现包括三

个维度活动的降低:情绪低落、思维迟缓、意志活动减退,具体可表现为显著而持久的抑郁悲观。老年抑郁症患者可伴有烦躁不安、心神不宁、浑身燥热、潮红多汗等症状。

老年痴呆症的主要表现为认知功能下降、精神症状和行为障碍、日常生活能力的逐渐下降。其中精神症状和行为障碍包括抑郁、焦虑不安、幻觉、妄想和失眠等心理症状;踱步、攻击行为、无目的徘徊、坐立不安、行为举止不得体、尖叫等行为症状。

糖尿病的九大高危因素



1. 年龄在45岁以上。

2. 家人中有糖尿病患者。尤其是父母、兄弟姐妹等有血缘关系的人患有糖尿病,风险肯定会增加,这与基因有关。值得注意的是,夫妻之间虽然没有血缘关系,但由于有着共同的生活习惯,也可能成为危险因素。

3. 肥胖。特别是“肚大腿细”的人,风险会增高。如果男性腰围≥90cm,女性腰围≥80cm,说明脂肪可能已经在内脏和皮下堆积,它会阻止胰岛素的降糖作用,这种人往往更容易成为糖尿病的“后备军”。

4. 生过巨大儿的妇女以及低体重的初生儿。

5. 吸烟及酗酒者。

6. 精神压力大、情绪波动大。精神的压力以及情绪的波动会影响到体内某些激素的分泌水平,造成内分泌紊乱。

7. 缺乏体育锻炼者。

8. 代谢综合征(高体重、高血压、高血脂、高尿酸)患者。

9. 长期高热量饮食者。

陈小燕/文

静脉曲张久拖不治 当心“老烂腿”

赵女士今年69岁,以前在商场上班,因为长期站立患上了静脉曲张。刚开始症状轻没在意,直到前几天右腿开始发黑发痒,才连忙到医院诊治。医生发现赵女士的静脉曲张已经发展到第四级别,须抓紧手术治疗。

静脉曲张由轻到重分六个等级,六级最严重。其中,一级二级只会出现毛细血管扩张或网状静脉曲张,患者没有症状,不会感觉到不舒服。但是,只要患者出现了下肢酸胀、脚踝水肿甚至腿部皮肤发黑溃疡等情况,都算三级以上静脉曲张。在具体

治疗方面,一级静脉曲张可以口服药物防止进一步恶化;二级只是影响外观,根据情况可手术治疗,也可保守治疗;而三级以上静脉曲张就要积极手术治疗,保守治疗只能缓解症状,不能从根本上解决问题。

静脉曲张最常见的手术治疗,是高位结扎剥脱手术,把曲张的静脉直接剥离出来。这种手术方式治疗比较彻底,但创伤比较大。另外,还有射频和电凝等微创手术以及硬化剂注射等药物治疗。静脉曲张越早治疗越好,拖的时间越长,静脉曲张范围就会越广,

很可能出现大面积溃烂。尽早治疗,才能以最小的代价解决静脉曲张。

下面几类人,最容易发生静脉曲张。其一,重体力劳动者,他们长期提重物,静脉血液回流会受阻,从而出现静脉曲张。其二,长期站立工作的人,如教师、交警等。长时间站立会导致小腿肌肉不收缩,血液回流缺乏力量,最终出现静脉曲张。其三,白领、司机等长时间坐着的人,长期坐着同样会导致小腿肌肉不收缩,出现淤血红肿,造成静脉曲张。

何立刚/文

胃切除后这些事情必须懂

正常情况下,胃是一个囊袋,里面有大量的胃酸、消化液和消化酶,对于吃的食物尤其是蛋白质进行初步分解。

同时,胃还有研磨的功能,当食物在胃里研磨到一定程度以后,才会刺激胃下面的幽门打开,排到肠道里去,所以正常情况进入到肠道的食物都是乳糜状的。但是手术切除胃后,就只能把食管和肠道直接连到一起。

肠道和食管都没有分泌胃酸和消化液的功能,也没有很强的肌肉去研磨,所以原来正常大小的肠道是没

有办法代替胃的,只能吃流食让它顺着下去,减轻消化压力。

胃切除以后,没有了食物的储备地,人会更加频繁地感到饥饿,进食次数就会变多,吃了以后肠道慢慢扩张。虽然没有像胃一样的体积,但肠腔会慢慢变大,在体积上代替胃的储藏功能,达到一顿饭能多吃半碗的效果,不过胃的功能是它难以代替的。

做完胃切除手术的人,吃得很多但不胖,还经常会拉肚子,这也是因为缺少了胃的研磨功能。所以术后尽量多用牙

齿研磨,还原一部分胃的功能。

同时,吃东西一定要先吃稀的再吃稠的,起到一个堵塞食物的作用,减少食物反流。有条件的话可以买一个医用床,把床保持在15至20度的角度睡觉,避免食物往上反流,减少痛苦。

少食多餐,甚至可以一天吃六顿到八顿,手边可以经常放一些酸奶等食物。

这个适应过程一般需要一至两年的时间,根据患者的年龄大小会有所差异。

河南省肿瘤医院消化内科一病区副主任医师 刘莺

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

我友善 以福人

人福我福

槐柳画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台