

老年人总是情绪低落怎么办

随着年龄的增长,老年人的心理会发生很大的变化。一般老年人心理承受能力会出现很大程度的降低,遇到困难或挫折时,情绪反应更为激烈,对身心健康的影响也更为明显。

当人受到刺激时,所引发的疾病表现多样。有的人发生高血压、冠心病,有的人引起胃溃疡、结肠炎,还有的导

致神经官能症、支气管哮喘等。情绪的改变还可使人免疫力减弱,各种传染病甚至癌症就会乘虚而入。老年人如感到情绪低落,可以试试这样做:

保持适度的运动。如广场舞、五禽戏、太极拳等,有益身体健康,对保持大脑活力也有很大帮助。

保持良好的生活规律。设

定起床、服药、刷牙、吃饭、锻炼和上床睡觉的时间,有助于将这些常规行动转化为长期记忆,防止不知道接下来会发生什么,继而产生茫然、恐惧的情绪。

建立稳定的社会关系。可以参加老年活动中心的课程,结交老年朋友,也可以举办每周家庭聚会,和朋友外出就餐,一起参观博物馆或看表演等。



当老年人身体行动不便时,可以通过网络社交媒体在线进行社交。

湖南省直中医医院 周丽洁

专家提醒

三类人群 最好不要午睡

以下三类人群应减少午睡时间,甚至不要午睡。

1.长期失眠者。长期失眠者如果午睡,很可能会加重夜间失眠的情况。长此以往,还会导致免疫力下降,日夜颠倒,形成恶性循环。在调整睡眠习惯时建议不要午睡,如已有午休习惯,最好不要超过20分钟。

2.低血压患者。这类人因血液流动较慢,新陈代谢偏缓,容易出现疲乏、精神萎靡、无力。午睡可使血压平均降低5毫米汞柱。如果低血压患者是在高温环境下午睡,会使血压进一步降低。为了避免午睡导致血压降低的问题,建议午饭后不要马上躺下,可以练瑜伽或冥想打坐后再小睡,以使血液循环流动加快。

3.年纪大且肥胖的人。上了年纪的人、肥胖的人本就容易患心脑血管疾病,午睡时,心率、血压等会波动,发生中风和心脏病的风险会增加。

上海交通大学医学院附属瑞金医院神经内科副主任医师 潘静

警惕抗过敏药引起的过敏

很多人并不知道有些抗过敏药本身也会引起过敏反应,当服用抗过敏药而发生过敏症状加剧时,却误解为药量不够,擅自加大剂量,这是十分危险的。许多抗过敏药都能导致过敏反应。如常用的抗组胺药苯海拉明,可引起药疹、哮喘,甚至发生过敏性休克;扑尔敏可引起固定性药疹。常用的抗过敏药还有免疫抑制剂,如糖皮质激素药物及其合成代用品地塞米松、强的松、氢化可的松等,可导致湿疹型皮炎、荨麻疹型皮炎、血管神经性水肿和多形性红斑等。

陈敏/文

腰痛或是 骶髂关节惹的祸

在日常生活中,很多人饱受腰椎间盘突出症的困扰,所以一提到腰痛,大家会自然而然地想到腰椎间盘突出症。但是在按照腰椎间盘突出症处理后腰痛并无好转,这时就应该警惕另一疾病——骶髂关节紊乱。

骶髂关节紊乱与腰椎间盘突出症的症状相似,都可导致腰痛及活动受限。患者切不可仅根据症状,就草率地认为腰痛是由腰椎间盘突出症引起的。

许多腰椎间盘突出症合并骶髂关节紊乱的患者,如果仅治疗腰椎间盘突出症,效果是不理想的。因此,如果您也有这种困扰,一定要及时就诊,以防延误治疗。

当出现以下情况时,要警惕骶髂关节紊乱:

1.常出现一侧下腰部和臀部疼痛,活动或者身体扭转时,疼痛加重。

2.疼痛可波及下肢,导致患侧下肢活动受影响,不能长时间站立或行走。

3.患侧骶髂关节与健侧不对称,可能会突出或者凹陷,按压或叩击时,患者会感到疼痛。

4.骨盆错位时,患者可出现长短腿。 据《老年健康报》



9月29日以岭医院有心血管疾病义诊

本报讯(通讯员 魏欢欢)心血管疾病是威胁人类生命健康的头号杀手,为提高市民对心脏疾病的了解和诊治,在世界心脏病日暨房颤知晓月来临之际,河北以岭医院心血管病科将于9月29日举办“世界心脏病日暨房颤知晓月”义诊活动,届时该院心血管内科专家将进行现场答疑解惑、咨询诊疗、健康宣教,欢迎广大市民朋友前来咨询就诊,咨询电话:0311-83836460。

义诊时间:9月29日上午8:00-12:00

义诊地点:河北以岭医院门诊一楼大厅。

义诊专家:

杨胜利,海归知名心血管病及介入心脏病学专家,主任医师,硕士生导师。

业务专长:从事心血管病及介入诊疗技术30余年,累计完成冠脉介入1.5万余例,擅长复杂冠心病介入诊疗技

术,在国内首先研究并提出CRP是ACS的危险因子,首先应用Szabo技术治疗冠状动脉病变。

袁国强,河北以岭医院心血管病科一病区主任,主任医师,硕士生导师。

业务专长:擅长中西医结合治疗冠心病心绞痛、急性心肌梗死、各种类型心律失常、心力衰竭、高血压、高血脂症、心肌病等心血管疾病。掌握冠脉造影、支架植入技术及相关并发症的处理。

杨学东,河北以岭医院心血管病科二病区主任,主任医师。

业务专长:擅长高危、复杂、疑难冠心病的药物与介入治疗,尤其擅长急性心肌梗死的救治,冠脉左主干、分叉病变、慢性闭塞病变的介入治疗,冠脉复杂钙化病变、肾动脉狭窄的介入治疗,临时心脏起搏和主动脉球囊反

搏等心血管危重症的综合救治等。

王磊,河北以岭医院心血管病科三病区主任,副主任医师。

业务专长:擅长络病理论与络病学说指导冠心病、心律失常、心力衰竭、高血压等心血管疾病的中西医结合诊疗,冠心病、心肌梗死经皮冠状动脉介入治疗术,房颤、房扑、室上速等心律失常射频消融术、心脏起搏器植入术等。

李留,河北以岭医院CCU主任,副主任医师。

业务专长:擅长心血管内科急危重症的救治,特别是急性心力衰竭、慢性心衰的急性发作、急诊心肌梗死、各种急性循环衰竭的救治,已成功抢救了数百例急危重症患者,同时对难治性高血压、心绞痛、各种心律失常等心血管疾病治疗也有丰富的经验。

保健品服用不当可致肝损伤

进入人体的食物、营养素和许多药物都需要通过肝脏进行代谢和生物转化。随意服用保健品可能造成肝脏过度负荷,影响肝脏正常功能,导致肝损伤。

保健品损伤肝脏可以有多种形式,第一,直接损害肝脏。第二,导致免疫性损伤。有些保健品可能引起过敏反应,导致免疫系统攻击肝脏,引起肝脏损伤。第三,药物相互作用导致肝脏损伤。第四,误用

保健品加重已有的肝脏疾病。

目前已知有肝损害的常见保健品成分主要有以下几种:高剂量的维生素A或铁,长时间过量使用这类保健品,可能使肝脏负荷过重,从而导致肝功能不全。蒽醌类成分,这是一种常见的中药毒性成分,也是决明子、何首乌、芦荟、大黄等中草药的主要活性成分,长期使用含蒽醌类成分的药品或保健品可能导致药物性肝损伤的发

生。另外,紫草、黄连、茵陈蒿均含有肝毒成分,长期过量使用可致肝损害。

如果食用保健品后出现任何不适,应该立即停止食用。使用保健品最好咨询医生或专业营养师,选择符合自己身体情况、有质量保证的产品,并按照正确的剂量使用;服用新的保健品后要定期进行身体检查,监测肝肾功能。

天津市第三中心医院消化科副主任医师 李隽

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

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台