

专家提醒

胃胀心慌睡不好 当心抑郁症

部分老年抑郁患者,没有典型的快感缺失、兴趣减退和情绪低落等症状,常常表现为胃胀、心慌、睡不好、懒得动、没胃口。由于症状很“低调”,约七成患者错过最佳干预时机。一旦发现老人有以下表现,应引起重视。

敏感疑病。疑病多见于老年人,常伴随性格敏感、多疑、孤僻等特质。老人会对身体微小变化,如心跳加快、腹泻等过度警觉,并夸大症状严重性,反复就医寻求明确诊断。

睡眠障碍。不少抑郁老

人的情绪问题会转化为躯体表现,如多汗、低血压、心慌、胸闷、头晕头痛、失眠、食欲减退等。老年抑郁群体中,超八成存在睡眠障碍,如果长期睡眠不好,还会导致焦虑,加重抑郁。

表情减少。部分老年抑郁患者情绪低落或反应慢,面部表情变少。

频繁关心。如果老人过于频繁地关心家人,拨打一次电话未接通,就连续拨打或自责“是不是我惹人生气了”,这就可能是抑郁症。

若上述症状每天出现、

持续超过两周,且排除新发躯体疾病,应及时到精神科或老年科评估。医生通常会采用问诊、量表等方法,并结合甲状腺功能、头颅影像等检查,排除其他病因。

面对老年抑郁症,要警惕老人身体不适或行为改变背后的情绪问题,而不是简单归咎于“年纪大了”,日常应做好以下几点:

察言观色。倾听和陪伴是家人可以提供的最重要支持,把“最近胃又疼了吗”换成“最近心情怎么样”,主动打开情绪通道。

监督用药。老年患者自行停药率高达50%,家人须定期查看药盒、设置手机提醒、陪诊复诊。

改造环境。短期同住、周末回家吃饭、参加志愿活动,甚至养一盆需要“被照顾”的绿植,都能让老人重新感到“我被需要”。

防范意外。若老人出现“活着没意思”“不如一觉不醒”等言语,家人应立即陪同就医。

首都医科大学附属北京安定医院老年精神障碍门诊主任医师 陈雪彦

颈围增加与多种疾病有关

颈围是经喉结节点绕颈部一圈的水平围长,颈围增加可能与多种疾病有关。

心血管疾病。脖子的粗细代表了上身皮下脂肪的指标,作为全身游离脂肪酸的主要来源,当皮下脂肪储备饱和后,颈围就会明显增加,更多的脂肪酸就会向血管、心肌周围沉积,易引起心血管疾病。

睡眠呼吸暂停综合征。脖子粗的人,在晚上睡觉的时候,容易引起咽部软组织堵塞气道,导致气道狭窄,进而出现睡眠呼吸暂停综合征。在呼吸科,常会加测颈围,帮助判断睡眠呼吸暂停综合征的风险。

糖尿病。即使腰围符合标准,如果脖子过粗,也容易出现血糖升高、胰岛素抵抗增强等一系列代谢紊乱现象。

甲状腺病变。如果发现脖子变粗,颈前或气管两侧形成肿块并逐渐增大,且伴有体重减轻、心慌等症状,要警惕是否患有甲亢。

如何了解颈围是否超标?因为身材的不同,每个人的颈围也有差异,但总体来看,男性颈围应小于39厘米,女性颈围小于35厘米。在家中自测颈围,可选择柔软的卷尺,采用直立位,眼睛平视前方,不要仰头或低头;将皮尺水平置于颈部最细处进行测量,即颈后第七颈椎上缘(低头时摸到的颈后最突起处),至前面的喉结下方。

郑州大学附属郑州中心医院内分泌科主任 康志强

房颤患者腹痛 需警惕肾梗死

马先生今年83岁,每天都走路晨练,但就在前段时间,马先生走着走着,突然觉得腹部剧烈胀痛,并且不能缓解,于是赶快到医院就诊。

医生了解病史得知,马先生患有房颤,并且已经10年了,因此,医生迅速完善检查,诊断其为肾梗死,必须赶紧启动介入手术。

为啥房颤会导致肾梗死呢?房颤是临床最常见的持续性心律失常,房颤发生时心脏正常的机械收缩功能丧失,心房血液瘀滞,容易形成血栓,而心源性血栓是急性肾梗死的主要诱因,48.2%的急性肾梗死合并心房颤动。

因此,有房颤、动脉硬化等病史的老年患者突发剧烈腹痛,要及时完善腹部增强CT,明确诊断。

王海波/文



胸闷气短就医前建议做好功课

胸闷很容易被忽视,但其可能由非常严重的疾病所致,如心肌梗死、肺栓塞、气胸等。胸闷的病因虽然复杂,但症状描述并不困难。要去医院就诊前,建议做好以下准备:

确定胸闷的部位。如果患者的胸闷可以准确定位,往往对疾病的诊断有很好的提示作用。比如胸闷位于左侧胸前区,范围为拳头大小,这是典型的心绞痛发作部位;胸闷位于单侧,位置局限而固定,则可能局部有占位、积气、

积液、炎症等。

记录胸闷的时间。胸闷从持续时间上分为阵发性和持续性。要记录胸闷的长短,即胸闷从开始出现到就医有多长时间。病程的长短可以帮助医生划定疾病的范围,有助于尽快做出诊断。

寻找伴随症状。伴随症状就是除了胸闷,患者还能同时感受到的其他不适。胸闷时,要寻找一下有没有伴随的症状,比如在胸闷时有没有发烧、咳嗽、咯血、胸痛、心悸

等,这些伴随症状会给医生很大提示。

记录用药情况。患者在就医前往往会自己吃药。比如,胸闷时服用硝酸甘油,几分钟后症状消失,这种胸闷很可能是心绞痛所致;如果胸闷时应用含激素类吸入剂后症状好转,那多半是支气管哮喘所致。

就医时,只有提供准确的信息及材料,才能更好地帮助医生分析胸闷气短的原因。

北京朝阳医院 王欣

糖友肢体麻木更要积极运动

肢体麻木是糖友容易出现的一个问题。说到肢体麻木,很多人容易联想到糖尿病周围神经病变,除了周围神经病变,其他如腰椎间盘突出、颈椎病、风湿关节病、骨质增生等,都可能引起肢体麻木。

对于糖尿病患者来说,有肢体麻木症状的,更要积极参加体育运动,这样可以

保持肢体灵活性,使四肢的血液循环通畅。可以尝试保健操、太极拳、八段锦、慢跑、骑行等,以增强体质,达到气血通畅的目的。尤其是肥胖糖尿病患者,更要积极参与运动。

糖友出现肢体麻木,还可以试试中药验方。取桃仁10克、红花10克、苏木30克,加水1000毫升

煎煮,将煎好的药液倒入盆中,再加适量温水泡洗双脚。水深达踝关节以上10厘米左右即可,可泡15分钟。

需要提醒的是,糖友一定要让医生诊断是哪一种原因导致的肢体麻木,针对原发疾病进行治疗。

中国中医科学院广安门医院内分泌科 倪青

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我善人 人福我福

图说 我们的价值观

石榴画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊 中国网络电视台