

特别关注

别让焦虑抑郁找上你 初春时节注意这些事

来自哈医大一院精神心理科的信息显示,3月份以来,该科室每天门诊量比以前多了许多,患者大都因情绪障碍来到该诊室就医,其中不乏一些中老年人。在这个疾病容易复发的季节,精神类患者及其家人如何预防疾病复发?哈医大一院精神心理科主任徐晔教授为患者及家属进行专业普及。



病例回放

白天流泪 夜里难眠

近一个月来,65岁的王大姐经常白天独自流泪、夜里睡不好觉,还会因为一点儿小事对女儿发脾气。过后她很后悔,但当时就是控制不住。她常常感觉烦躁、闹心,还容易出汗,甚至有心慌气短、尿频、稀便的现象。在检查心脏、甲状腺等方面都没有问题后,也曾多次就诊心内科、消化科、泌尿科,均无确诊。于是,在家人的陪同下,王大姐来到哈医大一院精神心理科就诊。

据徐晔教授介绍,这是一位比较典型的焦虑障碍患者。通过问诊医生了解到,王大姐性格内向,不善交流。两年前一个人从老家来到女儿家,照顾女儿一家生活。因没有自己的朋友圈,性格变得更加孤僻,时间长了就产生了焦虑抑郁的情绪。

健康饮食

晚吃小米粥 减肥又助眠



小米粥作为晚餐,减肥还能助眠。锅内加入清水煮开,放小米30克,清半夏2克,夏枯草2克,小火煮成粥后,清半夏和夏枯草捞出不用,只喝粥,每晚服用,连续一个月可见效果。

历代中医都认为,小米有滋阴养血、清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等作用。另外,中医认为,大多数肥胖者是脾胃虚损不能充分消化饮食的虚胖。小米具有补养脾胃助消化的作用,可以促进胰岛素分泌,减肥不伤身。

胖人多痰湿,半夏可以燥湿化痰、降逆止呕、消痞散结,通过去除痰湿来减肥。但需要特别提醒的是,要使用经过炮制后的清半夏,切不可使用生半夏,生半夏具有一定毒性。夏枯草和清半夏是中医治疗失眠的常用药,对于半夜易醒,醒后难以入睡者效果更好。据《天津日报》

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:59180151@qq.com。

精神类疾病 春季发病率高

由于季节更替,初春的气流、气压、气温以及湿度都会发生较大变化。早晚温差大,精神类疾病患者的大脑调节功能较差,不能适应这种气候的变化,容易导致机体的生理、生化、内分泌、代谢和免疫功能的紊乱,加上某些心理应激或某些生活事件影响,易加剧心理机能紊乱,引发精神类疾病的发生或复发。超一半的精神类疾病患者初次发病是在春季,春季发病率要比其他季节高20%-30%。

患者在发病时常表现出睡眠障碍、失眠,或入睡困难或早醒或易醒,心烦不安、情绪低落、食欲不佳也是很典型的症状,还有的患者出现周身不适,也有心慌、胸闷气短、胃肠不适等症状,比较严重的患者还会出现幻觉、妄想、兴奋、话多等症状。

多种方式 预防焦虑抑郁

如何预防精神类疾病的发生或复发?徐晔教授建议,可以借鉴以下

几种方法:

保持良好心态。做事要制定现实可行的目标,或适当降低期望值,避免心理负担过重。

作息有规律。注意休息,规律饮食和睡眠,多吃新鲜蔬菜和水果,少吃辛辣油腻食物,忌烟酒,并进行适当运动。

学会接受、原谅自己。包括接纳自己的负面情绪,也可以通过做一些自己感兴趣的事转移不良情绪;要把不舒服的感觉说出来,不要憋在心里。主动寻求帮助,必要时求助专业人员。

家人多理解多陪伴。家人尽可能营造轻松愉悦的生活环境,减少或避免对患者的不良刺激;家人要观察病人病情变化,一旦入睡困难、情绪低落、精神不振等症状加重,应及时就医。

遵医嘱服药。精神类疾病需要巩固和维持药物治疗,不能过早减药或停药,尤其在春季或冷暖交替的季节,需定期到医院复诊。

□英杰

长寿之道

白居易的养生三字经

唐代诗人白居易,少年时为了能在长安崭露头角,拼命读书,严重影响了健康,刚刚二十岁就出现齿动发白的现象,后被贬江州,谪居卧病,按理说难以高寿,却经历了代宗、德宗、顺宗、宪宗、穆宗、敬宗、文宗、武宗8个皇帝,享年七十四岁。人生七十古来稀,在古代白居易算是高寿了。白居易的养生三字经就是“动”“静”“素”。

身要动。人体的运动对养生十分有利,多年来白居易养成了散步的好习惯,或“绕庭行数匝”,或“散步中门前”,或游览祖国大好河山和名胜古迹。白居易一生足迹遍布半个中国。

心要静。心平气和,顺应自然,知足常乐,注重心灵养生。面对身体的

衰老,仕途的坎坷,家庭的变故,白居易都能以儒家“独善”思想和佛家思想进行化解。寡欲身少病,乐天心不忧,他以颜回为榜样,安贫乐道,不改其志。他在《消暑》诗中表达了面对暑热,心静自然凉的心态。为人处世,和消暑不是一样的道理吗?

饭要素。白居易非常注意饭食的素与补。他的早餐很简单,一杯云母粥,烹葵炮嫩笋。嫩笋味道鲜美,增加食欲,现代科学分析,对高血压、高胆固醇有一定疗效。午餐晚餐也以素食为主。饥闻麻粥香,渴觉云汤关。午斋何简洁,饼与蔬而已。就是开荤,也是“饭热鱼鲜香”。素食淡味,定时适量,不多沾肉味。

□王新芳

养生一得

常做几个“小动作”防病又益寿

人体保持某种姿势,并维持一定时间,能起到治疗疾病及养生保健的作用。今天,为大家推荐几个简单易学的日常保健小动作。

揉膝盖脚老得慢。每天早晚将两手搓热,分别放在膝关节处,用手按揉,左右各30次,以膝部感觉微热为佳。

右侧卧位止腹痛。微曲双膝向右侧卧,保持10至30分钟,对功能性或神经性腹痛效果较好。

平躺腿贴墙治失眠。平躺上举双腿直立靠墙(类似大写的英文字母“L”)训练,可促进血液循环,解乏。

走路握拳助长寿。翘起手腕,五

指向前,掌心向下,然后从前向后旋转手腕,并顺势握拳。注意先运腕,握拳点按劳宫穴3至4秒钟。

弹弹脚趾利养生。两脚伸直向前方,上身尽量挺直,将双脚的第一趾和第二趾重复相弹即可。每日早晚各练习1次,每次弹99下。

高举双手缓解腿麻。左腿发麻,可高举右手10秒,然后放下,反复3次。右腿麻就举左手,动作一样。

晃脚改善血液循环。仰卧在床上,先让双脚在空中像踏自行车一样运动,只要持续5至6分钟,全身血液循环就会得到改善。

据《中国中医药报》

原来如此

晒太阳也要选好时间段



都市人户外活动少,脑力劳动繁重,少动多静,加上饮食太过精细、维生素D摄入量过少等,患骨质疏松者越来越多。接受阳光中的紫外线照射,可使人体皮肤产生活性维生素D,这是骨骼代谢中必不可少的物质,可以促进钙在肠道中吸收,有利于骨钙的沉积。所以,晒太阳有防治骨质疏松症的作用。

一般来说,人体15%的皮肤暴露在阳光下时,老年人每周晒60分钟就能获得充足的维生素D。但晒太阳也要把握好时机,9-10时、14-15时是机体储备维生素D的黄金时间段,缺钙或者骨质疏松人群可以好好利用。

□郑宏庭

疑问必答

痔疮越早割越好吗?

患者张先生问:近期,我发现肛门外长了肉芽,而且经常肿痛发炎,经检查后发现是痔疮。医生建议我尽早割掉,但这个痔疮并不大,症状也不严重,难道不可以保守治疗吗?

医生解答:痔疮虽然是一种良性疾,但带来的痛苦并不小。目前,临床上明确切除的痔疮有以下几种:1.内痔反复脱出,无法回纳,或回纳后又脱出;2.血栓性外痔,局部水肿严重,出血疼痛,经保守治疗无效;3.痔疮反复出血,导致贫血,甚至失血性休克;4.单纯外痔皮赘,影响肛门的清洁或美观,常导致肛周湿疹或感染;5.痔疮并发肛裂、肛瘘等疾病。

当痔疮患者出现了上述症状时,建议尽早切除。目前,痔疮的治疗已从传统注射、手术等方式逐步发展到微创技术,但如果痔疮发展到较为严重时,微创就无能为力了,只能使用传统的手术方式切除,创口大、恢复时间较长。因此,即使体积小、无症状的痔疮,患者也不能放任不管,符合手术指征的,建议趁早割掉。

据《生命时报》

用药提示

长期服药须监测肾功能

抗生素以及速效感冒药、止痛剂等非类固醇药物对老年人肾脏有很大损害。因此,老年人切忌随意服药,若需长期服药,须定期监测肾功能。

在老年慢性肾病中,以高血压肾病、糖尿病肾病、高尿酸肾病等居多,在慢性疾病的基础上合并肾脏病,会使患有上述疾病的老人死亡风险成倍增加。另一方面,高血压、糖尿病等也会加剧慢性肾脏病的恶化,一旦肾功能变差,其恶化程度很可能在10年内让肾功能完全进入尿毒症状态。一旦发现老人脚踝水肿、晨起眼睑水肿、皮肤瘙痒、尿色变红或泡沫尿等,都应及时就诊。建议老年人每年的常规体检中加入血尿素氮和肌酐检查。

□邓林

