

更多“桃姐” 渴求精神养老



老龄化程度日益严重的今天,养老问题正考验着亿万中国家庭。相信看过电影《桃姐》的人都会被老人院中桃姐和那些老年人浑浊孤寂的眼神所深深震撼。目前在中国,从农村到城市的家庭结构已经发生质变,家庭小型化、“空巢”现象,让老年人的生活变得越来越孤独,由此产生的老年人精神卫生问题凸显。

人到老年,不仅生理机能衰退,心理承受能力也大幅下降。上海市精神卫生中心主任医师、老年科主任肖世富表示,进入老年后,人们不可避免地面临丧偶、家庭变故、孩子远离等状况,老年人很容易出现心理障碍,甚至患上失眠病、多动症、抑郁症、神经官能症、癔病等精神疾病。老年人长期忍受心理疾病的同时,病痛的影响势必波及家庭和社会。

离群索居是导火索

美国芝加哥拉什大学医学中心研究人员最新研究发现,孤独老人患老年痴呆症的几率是正常人的两倍。肖世富主任分析,老年人如果长期处于心理孤独状态,首先会带来情绪上的改变,表现出情感脆弱、容易灰心、进取心差、自卑、自责等心理症状。这些心理症状如果得不到及时的排解和抚慰,便成为老年性痴呆症等一系列心理疾病的重要诱因。老年性精神心理疾病的治疗要点不仅在于服用药物与生活调理,更重要的是子女亲属的交流与关怀,需要身边的亲人从心理上给予耐心呵护。所以,为人子女者无论多么忙碌,都需要、更应该抽出适当时间关怀一下年老的父母或长辈,让他们在温馨关爱的氛围中度过晚年,享受天伦之乐,如同罗杰默默地陪伴桃姐那样。

精神赡养减少发病

老年性精神病与其他精神疾病的不同之处在于独特的年龄特征和生理特征。老年人大多伴有腔隙性脑梗死、心脏病、高血压、糖尿病、肿瘤、肺心病等慢性躯体性疾病,疾病本身会严重干扰大脑的供血和供氧。假若同时存在营养不良或营养不均衡、抽烟、过量饮酒、环境污染等外因,将加剧对大脑的实质性损害。临床发现,脑卒中后抑郁的发病率超过30%,帕金森病继发的抑郁约为30%-50%,阿尔茨海默病伴发的抑郁约为30%,肖世富主任指出,绝大多数的老年痴呆、抑郁症、焦虑症、各种躯体疾病引起的器质性精神功能障碍,如果发现及时,治疗方法得当,患者的病情都能得到有效控制。现实情况是,接受正规治疗的患者只是凤毛麟角。

老人心理疾病的产生多与性格、心境、文化程度等因素有关。对于减少老年精神疾病的发作,来自外界尤其是家庭的关爱更为重要。子女们需要加强对老人的精神关爱,不要以为给父母提供了丰富的物质条件就完成任务,还要在精神上“赡养”老人。平时多和父母沟通,对老人的行为和思想要多包容和理解,不要以工作忙为由冷落父母。总之,精神赡养,就是要尊重老人的人格,满足自尊的需求,给予充分的精神安慰,排遣寂寞。

全力构建支持系统

老年人的精神疾病已经成为社会公共卫生问题,单靠家庭的力量无法从根本上解决。针对社区老年人的情绪问题,认知团体心理治疗在上海市精神卫生中心积极开展着。这项治疗由8-10名有情绪问题的人组成心理治疗团体,每周聚会一次,12次一个疗程。由专业的心理治疗师带领,让参加者认识到自己的境遇,找到对策,以积极的态度享受生活。老年认知团体心理治疗在美国与欧洲国家被普遍认同,疗效肯定,同时遵循保密、尊重等心理治疗原则。肖世富主任建议有一段长时间不明原因的情绪不好(忧郁或焦虑)、想改善自己情绪但不想服药的老年人,可以前往老年专病门诊参加团体心理治疗。

近年来,世界卫生组织和全国老龄办倡议建立“老年宜居”社区,其目的是充分发挥邻里、居委、街道的作用,营造对老人友善的社区氛围。去年,国务院印发的《中国老龄事业发展“十二五”规划》指出,未来五年将广泛开展老年健康教育,增强老年人运动健身和心理健康意识,重点关注高龄、空巢、患病等老年人的心理健康状况,让老年性痴呆、抑郁等精神疾病的早期识别率达到40%。

弘扬中华民族敬老、养老、助老的优良传统,满足老年人的各种需求,特别是精神需求,提高他们的生活质量,涉及到千家万户,不仅有利于老年人生活安康,有利于家庭和睦,更对构建社会主义和谐社会具有十分重要的意义。

乔阅

用对药 不让皮肤病“抬头” 疗程足

春光烂漫,又到了皮肤浅部真菌病“冒头”的时节,季节性不很明显的过敏性皮肤病也到了易复发加重的阶段。在2012“中国护足护肤周”科普宣传公益活动启动之际,2011年科普活动调研报告发布。

报告显示,初次参加活动的浅部真菌病患者中,由于缺乏疾病的知识,既往用药不当的情况非常普遍,仅有36%的患者采用了抗真菌治疗,而64%的患者则不恰当地使用了激素、免疫抑制剂等错误的治疗方案。由于病情迁延难愈,66.1%认为皮肤问题对他们的日常生活造成了不便,63.5%承认曾因皮肤问题产生尴尬、沮丧和难过。然而,同样由于缺乏疾病和治疗的知识,非规范外用糖皮质激素药物治疗的患者仅有25.6%获得满意效果。

报告还提示,无论是浅部真菌病还是过敏性皮肤病,搔痒,始终高居皮肤不适症状的首位。足部真菌病累及的病甲多见于拇趾和第二足趾,手足癣以水疱鳞屑型为主,真菌培养结果以皮肤癣菌为最多见,念珠菌次之。过敏性皮肤病病程大多漫长,一些患者受此困扰已超过5年。多数皮肤过敏查不到过敏原,除“原因不明”以外,食物是首位发病诱因。参与调研的患者还希望多普及皮肤病防治认识,对规范的治疗方案多些了解。

有鉴于此,今年的活动继续覆盖全国近2000家医院,向大众持续普及真菌病、手足癣以及皮炎湿疹、荨麻疹知识,患者须认识到选择专业的诊治并坚持规范疗程是治疗成功的关键。

柏豫



健康减道 取之有道

网络流行语称:“三月四月不减肥,五月六月徒劳悲……”阳春三月,天气逐渐转暖,人们身上的衣着日渐单薄,蛰伏整个冬季的赘肉逐渐显现。人们尤其是年轻女性为了追求完美的身材,纷纷启动各种各样的减肥方案。

要想获得苗条体形,应取之有道,切莫操之过急,要选对适合自己的方法才行。减肥一定要建立在健康、安全的基础之上,不能盲目跟风,否则不但瘦身梦想化为灰烬,还令身体健康受损。

如果能做到“营养均衡+低热量+不降低人体的新陈代谢”这三个方面,就是健康减肥。从医学角度出发,健康的减肥方法只有两种:以运动来增加体内的能量消耗和食物热量控制。简单来讲就是“管住嘴、迈开腿”。

要健康地减轻体重,控制摄入食物的总热量是很重要的,但这绝不等同于简单的节食或少吃,例如绿叶蔬菜是不能少吃的。因为单纯全面节食会造成维生素、矿物质、胆固醇、氨基酸等营养物质缺乏,从而导致营养不良,更有甚者会引起神经性厌食,严重者可危及生命。只有在保证营养全面并且均衡的同时,控制热量摄入尤其是油脂类、淀粉类食物的摄入,才是真正的健康减肥。另外,少食多餐也是控制饮食摄入的常用方法之一。

运动减肥瘦身一直被认为是最安全有效的减肥方法,也就是燃烧脂肪、增加肌肉,

不会像药物或手术减肥那样可能产生明显的副作用。运动形式可以多样,按照个人不同爱好习惯选择自身喜爱的运动。运动减肥最主要是制订一个循序渐进和能够保证实施的计划,最理想的组合方案是结合控制脂肪的摄入,加强锻炼和力量训练。只要有信心并坚持不懈地去做,就一定能达到减轻体重、增强肌肉、促进心血管健康和肌体新陈代谢的目的。运动要有耐心,要坚持不懈,不要急于求成。

当然,以上所述只是针对大部分单纯性肥胖的人群。还有少部分是由其他疾病所致的肥胖,如皮质醇增多症、多囊卵巢综合征等,这些就需要到正规医院的内分泌科就诊了。

张克勤(同济大学附属同济医院内分泌科主任) 本版图片 IC



黑黛,轻松解决您的脱发形象!
拨打电话 4000-890-900
到公司咨询
享4大免费体验,再送500元增发抵用券

牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号”

别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病,牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为使

用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗——“牙列帽载药”加“夹板桥”固定。

牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康,绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙根暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

(文/辛勤)

上海港华医院 口腔科

口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广[2011]第12-25-C394号有效期至:自2011年12月25日至2012年12月24日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035