

躁狂症状有“三高”特点

4月1日上午,重庆巴南区的何某(女,37岁)在渝南大道一小区22楼家中突发躁狂,持刀将其婆婆砍伤后,将3岁幼子从窗户抛下坠地身亡。亲属、邻居反映其近期精神行为异常。专家指出,春季心理疾病高发,多地医院心理科出现就诊小高峰。

躁狂患者会有不计后果的行为 何为躁狂?北京老年医院精神心理二科副主任医师李沫表示,躁狂症患者的情绪在抑郁和躁狂之间交替出现,以心境高涨、活动增多以及思维奔逸这“三高”症状为主要特点,可以伴有妄想或夸大观念、冲动行为等表现,会有不计后果的行为。

有4种状态的人,得躁狂症的概率较大。1.情绪不稳定、情绪高涨者。2.思维兴奋活跃者。3.行为活动过多者(过度自信或爱好广泛,但注意力难集中,

体力较好不觉得累、睡眠少等)。4.遭受心理创伤者(幼年时家庭不幸福,成年后婚姻关系不协调,以及社会关系紧张等)。如果自己 and 周围人存在情绪波动、冲动行为增加、睡眠大幅减少且不疲劳、食欲增加、注意力不集中等症状,应尽快就医,寻求精神科医生的帮助。预防上,建议大家建立稳定的日常生活,养成规律的作息习惯,保持健康的饮食习惯,避免过度的刺激或压力。

多地医院心理科现就诊小高峰 最近,多地医院心理科出现就诊小高峰。武警广东省总队医院心理科心理治疗师李文锋表示,近期的门诊中,来就诊的老年病号较多,他们常常主诉睡不好、吃不好、精神状况差。李文锋称,春天多变的天气会导致人的情绪波动较频繁,老年人容易在这个季节出现焦

虑、睡眠障碍、食欲不振等症状。当老年人出现“三低”症状——情绪低落、思维迟缓、行动力降低,超过2周无法缓解,家人要警惕他们可能患有抑郁症。

李文锋表示,家人的关爱对于老年人来说是最好的良药,建议家人注重塑造其乐融融的家庭氛围,经常抽空陪伴老年人;同时,老年人也要有自己的社交圈,可以趁着春天万物生长,多去外面走走,多参加感兴趣的团体活动。

不自我否定,及时调适不良情绪 如果情绪失调,如何自我调适?专家建议从4个方面来做。1.允许自己有情绪,不过分在意,不自我否定。2.对自己的情绪保持觉察,留意莫名的情绪变化。3.适量运动。4.及时寻求帮助,可进行心理咨询,向心理医生求助。(摘编自《羊城晚报》《华商报》等)

疝病老人应尽早手术

疝是人类常见病,以腹股沟疝最常见,老年人是高发人群,且年龄越大,发病率越高。成人疝的治疗原则是尽早手术,但很多老年患者觉得症状不重,抱着能拖就拖的侥幸心理,直到身体扛不住了才想到手术。其实,得了疝病,年龄越大,越应尽早手术。

首先,手术风险随年龄增长而变大。进入老年,尤其是高龄,手术风险往往成倍增高,许多身体指标提示不适宜手术。一味等待的结果,是将错失手术良机。

其次,疝的发展随年龄而加速。打个比方,青壮年得了疝就好比牛仔裤上破了个洞,不容易变大。而老年人得了疝就像穿了好多年的棉毛衫裤有了破洞,因面料本身已经很薄,一旦有小洞,会迅速变成大洞。破洞大了虽然能补,但难度增加、手术创伤加大,今后的复发率也会增高。

其三,一旦发生急性并

发症,年龄越大,后果越严重。急性并发症医学上称为“嵌顿”,发生率约5%。一旦肠管被卡死在疝洞口,很快就表现为肠梗阻,时间一长,肠管血供逐步中断,最终发生坏死穿孔,会导致患者因腹膜炎而死亡。老年患者体质差,发生嵌顿后,肠坏死通常发生得更早,必须争分夺秒地做急诊手术,此时已没有时间进行全面身体评估,更没时间对心血管、血糖等异常指标进行调整,且手术时间更长。因此,高龄病人手术后,肠管和腹腔、心血管等各脏器的并发症发生率远高于非急诊手术。所以,得了疝病,就好比身上带了个手雷,避免急性嵌顿及之后并发的办法,是尽早手术。

多数疝的手术只是一个中小手术,大多能采用腹腔镜微创手术解决问题,即使九旬老人,手术成功的也不少。(上海市东方医院疝与腹壁外科主任 汤睿)

关节置换不要盲目做

人工关节置换术发展至今,技术也相对成熟,很多患者认为,关节置换就是股骨头坏死、膝关节炎最好的解决办法。不过,现在劝老年人不要轻易做关节置换的声音也越来越多。在自媒体平台上,不少医生发出忠告:盲目进行关节置换,也许没有想象的好。

专家指出,人体的骨骼和关节终究还是自己的好,与其盲目换关节,不如从现在开始好好养护骨关节,让它们为我们多服务几年。

为什么关节置换没有想象的好 专家指出,关节置换之所以没有想象的那么好,主要有两方面的原因。首先,是人造关节的使用时间的问题。对年纪较轻的患者来说,再好的假体也管不了一辈子。人工关节通常只能翻修2—3次。有骨科医生称见过最短5年就要翻修2次,也见过14年就已经翻修3次的案例。而每翻修一次,人工关节的效果和使用时间就要打折扣。其次,关节置换后的并发症客观存在,如下肢深静脉血栓、长短腿、愈合不良、假体松动等。有骨科医生接诊过关节置换后,大腿骨又发生了骨裂或出现假体中心性脱位者,这些情况处理起来非常棘手,患者也受罪。

髌、膝关节退变更重要的是日常管理和干预 人工关节置换能让老年人重新恢复自由行走,其意义不可否认,但弊端也无法

避免。虽然发生率低,但如果发生在某个人身上,那就是百分之百,且无退路。其实,髌、膝关节病变都属于退行性病变,是慢性病,有足够的管理和干预的时间。老年人更应该做的,是早期就引起足够的重视,尽早进行生活方式干预和营养干预(比如补充复合骨胶原)。到了中后期,出现疼痛、畸形、影响生活等情况,仍然建议能保关节的就尽量保,实在无路可走,对生活质量又要求比较高的,再考虑关节置换。

医生支招延缓关节磨损 王女士退休后,没能跟大多数人一样,开启另一段精彩人生,而是窝在家里好多年。常年的膝关节痛令她行走困难,更别说出门旅游了。王女士多方问诊,尝试多种方法仍未缓解,听说关节置换后马上就能下地走路,她心动了。骨科医生检查发现,王女士的膝关节软骨严重磨损,这是她行走困难和持续疼痛的根源,但医生认为她现在可以重点延缓关节磨损,过几年再考虑做全膝关节置换。

研究发现,关节软骨的核心营养素是复合骨胶原。当复合骨胶原充足,软骨细胞的新陈代谢和修复才有足够的营养保障。建议有膝关节疼痛、大腿根痛或有骨质疏松的老年人,试试补充复合骨胶原,促进软骨健康,增强骨密度,让骨骼陪伴自己长长久久。(文/杨蓓)



和格 复合骨胶原 异黄酮钙片 (和格牌骨胶原片)

增加骨密度 请认准和格牌!



- 复合骨胶原 ● 抗坏血酸钙
- 柠檬酸钙 ● 大豆异黄酮

和格牌复合骨胶原异黄酮钙片(和格牌骨胶原片)以复合骨胶原、抗坏血酸钙、柠檬酸钙、大豆异黄酮等为主要原料制成,本品经动物实验评价,具有增加骨密度的保健功能,适用于中老年人低骨密度人群。

和格牌骨胶原批准文号:国食健注G20070258;
SC生产认证;
原料复合骨胶原发明专利号:ZL02120433.0。

武汉和格生物技术有限公司 鄂食健广审(文)第240718-02202号 适宜人群:中老年人
不适宜人群:少年儿童、孕妇、哺乳期妇女、妇科肿瘤患者及有妇科肿瘤家族病史者
保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病

订购热线: 400-6698-505
13677339238 0731-84483088



广告