

胃病患者少用胶囊药物

患有消化性溃疡的人,或是有幽门螺杆菌感染的病人,有时不可避免地要服用一些抗生素、微生物制剂和中成药,这些药物以胶囊类居多。但是,胶囊药物也有其局限性,医生提醒,由于胶囊在胃里的溶解会对胃黏膜造成伤害,所以本就患有消化性溃疡的患者,最好少吃这种剂型的药物。而且,胃病患者最好在饭后服用药物,因为饭菜会对黏膜起到保护作用,以此来降低药物对胃部的刺激。

五成以上老年抑郁有自杀风险

专家提醒,部分老年抑郁多为躯体化症状,易被忽视

“老年抑郁往往具有隐匿性,许多老年患者表现为躯体化症状,而情绪障碍很容易被家人忽视,直到老人有自杀行为才到精神科就诊。统计显示有55%的老年病例在抑郁状态下自杀。”11月28日,本报与省精神卫生中心联合推出的心理健康讲堂首次聚焦“老年人心理”,省精神卫生中心老年病区主任医师赵玉萍向大家详解了老年人常见心理问题的预防和治疗。

文/片 本报记者 李钢

>>十个老人中就有一个可能抑郁

“据世界卫生组织统计,老年期抑郁症占老年人口的10%左右。”11月28日,新一期心理健康讲堂首次聚焦老年人心理。一开讲,主讲嘉宾赵玉萍就用准确数据抓住了听众的“神经”。

赵玉萍说,在患有各种躯体疾病的老年人中,抑郁症的发生率甚至高达50%。“抑郁症已成为严重危害老年人身心健康的疾病,这不得不引起我们的重视。”

“不过,老年抑郁症的病因还未完全清楚。”赵玉萍说,应该是社会、家庭、环境心理因素等综合作用的结果。“老年人的空虚寂寞、孤独,在外界不利因素的刺激影响下,很容易发生抑郁。”

相比其他人群,老年抑郁具有不同特点。“老年抑郁往往具有疑病性。”赵玉萍说,大约1/3的老年病人以疑病为抑郁症的首发症状。因此,她提醒,如果老人出现这种症状,各项检查未发现躯体疾病时,不妨到精神科就诊。

“更为可怕的是,老年抑郁往往具有隐匿性。”赵玉萍说,她在临床上发现,许多否认抑郁的老年病人表现为各种躯体化症状,而情绪障碍往往被家人忽视,直到发现老人有自杀企图或行为时才到精神科就诊。

赵玉萍说,这些躯体化症状往往包括不明原因的疼痛,如头部胀痛、胸痛、后背痛及全身疼痛;胸部症状,如胸闷、心悸等,其中以找不出器质性背景的头部胀痛及其他躯体部位的疼痛最常见。

她提醒,在临床实践中对各种躯体化症状(尤其各种不



明原因的疼痛),查不出相应的阳性体征,应考虑隐性抑郁症,不妨看专科医生予以抗抑郁治疗。

“自杀比例高也是老年抑郁的重要特征。”赵玉萍说,据报道老年病人中有55%的病例在抑郁状态下自杀,而且老年抑郁自杀成功率更高。调查显示:自杀未遂与成功比在40岁以下为20:1,60岁以上则是4:1。

为预防老年抑郁症,赵玉萍建议,老年人应积极参加各种社会活动,正确对待“老化”及慢性病,树立乐观向上的精神。一旦出现抑郁症状,及时找专科医生进行诊治。

>>超六成老年人睡眠有问题,不要奢求8小时睡眠

“除了抑郁,随着年龄的增长,特别是50岁以上的中老年人,睡眠障碍也是最常见的问题。”赵玉萍话音未落,台下听众立即发出了“深有同感”之声。

赵玉萍介绍,有关研究显示,67%的55至84岁的成年人经常有睡眠问题。“这是因为老年人由于脑部退化性变,神经系统功能的适应性明显降低,睡眠易受干扰。”

“再就是许多疾病也可以

不少患者现场向赵主任提问

引起睡眠障碍。”赵玉萍分析说,老年人睡眠障碍往往表现为入睡困难和不能维持睡眠,此外,睡眠呼吸暂停综合征也是老年人常见的睡眠呼吸障碍,应引起大家重视。

睡眠呼吸暂停综合征,轻者表现为打鼾、烦躁不安、白天嗜睡、抑郁、头痛;重者则可出现夜间睡眠心律失常、猝死、卒中、抽搐及认知功能下降等。

睡眠障碍可严重影响老年人的生活质量,诱发或促进某些疾病的发生、发展。

“有睡眠障碍,要及时治疗,老年人要注意排除睡眠呼吸暂停综合征。”

赵玉萍提醒,如果出现睡眠障碍,首先要养成良好的睡眠卫生习惯,去除干扰因素,进行睡眠锻炼,停用可能引起睡眠障碍的药物等。“如果无效,再考虑药物治疗。”赵玉萍提醒说,部分老年患者担心药物依赖,不愿意吃药,“这是完全没有必要的,治疗睡眠的药物在医生的指导下使用是利大于弊的。”

“治疗睡眠障碍,还要靠养成良好的睡眠卫生习惯。”赵玉萍说,老年患者首先要保持现实的期望,不要奢求每天8小时的睡眠,“而且也不是每个人都都需要8小时睡眠”,此外,



养生堂

齐鲁晚报

B05

2014年12月2日 星期二
编辑:徐洁
美编:宫照阳 组版:韩舟

鸡眼 脚垫 干裂 一抹消

俗话说:“人老先从足下老”。专家指出:脚底出现鸡眼、脚垫、干裂使脚部经络循环不畅,危害严重。

“香港易清足”采用靶向生物剥离技术,由2名生化博士、2名医学硕士以及多位专家依据古方结合现代医学共同历时五年独创研制而成。它是一种天然植物活性提取物,能迅速穿透脚部死皮、硬茧,平衡皮下营养,抑菌消毒,使之与正常皮层自然分离,在7-15天使鸡眼、硬茧等无痛自然脱落,轻松祛除脚茧、脱皮、干裂、脚气等手脚问题,恢复脚部健康、完美。

咨询:0531-66960943(全省免费送货)

经销:华东大药房(大观园东园大厦北邻);章丘永兴堂;济阳永康;商河百姓;长清为民;济宁太东;德州医药大楼三易;泰安神农;新泰润康;聊城华源;莱芜大济堂;菏泽曹州;聊城永华;枣庄康维;潍坊颐卜生;淄博三康;临沂百瑞;淄川恒源;烟台毓璜顶本草;滨州康乐;临沂忠信堂;威海益寿堂;青岛威海路本善。

心理上不要把白天的不适都归咎于失眠,不要刻意强迫自己入睡,在失眠一夜后要转移对失眠的过度关注。

>>多参加“义工”活动,有利于身心健康

“老年人随着躯体机能的衰退,心理承受能力也在降低。”赵玉萍说,尤其是退休后的老年人,心理变化较大,往往会出现失落心理。

“针对老年人的心理特点,要预防各种心理问题首先要养成有利于健康的生活习惯。”赵玉萍现场传授了保持快乐老年的几个妙招。

赵玉萍说,首先要注意个人卫生,坚持自己能做的事情尽量自己做。再就是要丰富老年生活内容,保持愉快情绪,可以多参加一些文娱活动。

赵玉萍列举了几种适合老年人的文娱活动。像到公园散步、打太极拳等,呼吸新鲜空气对身体健康有好处。阅读书报杂志对老年人很适宜,但阅读1-2小时要休息片刻。听音乐、看戏剧和看电影要注意节制,看电视时要注意保护视力。老人看电视时间不宜过久。如果条件允许,种花、养鱼、集邮、收集祖国大好风光的相片,或者学书法、绘画等,这些都是有益的爱好。

“此外,根据自己的身体状况,多参加有意义的义务劳动,帮助他人也是个很好的方式。”赵玉萍说,“义工”在国外流行,如今在我国也开始出现的义工制度,对老年人健康有很大帮助。

赵玉萍分析说,这是因为做义工可以满足老人与他人交流沟通的需要以及服务他人的满足感,同时也可使老人感到自己有用,被尊重和自我尊重,对提高老年人的生存价值、生存质量,做到真正健康长寿有十分重要的作用。

肝病转阴药研制成功 肝病有救了

医讯:陕西东泰制药有限公司联合全国30多位权威肝病专家,历经10年潜心研发,研制成功乙肝转阴新药“乙肝灵胶囊”。该药在治疗肝病的过程中不但可以抗炎、降酶、改善肝功能,更重要的是具有“表面抗原转阴”的独特效果。肝病患者服用乙肝灵胶囊(国药准字Z20050444)对肝病乙肝大三阳、丙肝、脂肪肝、酒精肝、肝硬化、肝腹水均有独特疗效。

临床显示,服用乙肝灵胶囊1-2周恶心、呕吐、厌食、四肢无力、肝部隐痛等不适症状逐渐消除。服用一周期,眼睛发黄、小便发黄等症消除,转氨酶、胆红素等指标恢复正常,体内病毒得到全面清除,使大小三阳康复,处于肝病代偿期的肝硬化、肝腹水得以逆转。

凡服用乙肝灵胶囊一周期未完全转阴者,将免药费治疗,直至康复。

乙肝灵胶囊能使肝病表面抗原转阴,这是目前一个在说明书上标示的表面抗原转阴的国家级新药,更是一个值得肝病患者信赖的转阴药。

原价:一周期6600元(6个月)救均价:2580元(6个月)

电话:0532-86786608
独家销售地址:青岛市北京同仁堂药店(威海路148号)
免费送药,货到付款。

糖尿病医院
手术治疗糖尿病、糖尿病引起的足病、周围血管神经病变等并发症
济南市历山北路86号
0531-87362222
www.jntnbby.com

北方皮肤病医院
各种疑难性皮肤病
济南市
0531-82736666
免费咨询:400-0606-120
地址:济南市市中区英雄山路77号
www.bfppb120.com

九龙泌尿专科医院
九龙男科 博士亲诊
济南市
0531-66722222
地址:北园大街349号
www.jn9lyy.cn

中研银屑病医院
济南市
0531-55626999
经六路与西外环交接点
www.jnzyyxbby.com

中医白癜风医院
各种原因引起的早期、发展期、稳定期白癜风
济南市
0531-6671 0000
济南市北园大街546号,三孔桥东
www.jnbdfyy.com

精神专科医院
失眠 抑郁 精神分裂 焦虑 躁狂 强迫症
济南市
0531-68855555
济南市二环东路3889号
www.jnjskyy.net