

眼药水开瓶4周,没过期也要扔

眼药水包装上的保质期通常指未开瓶使用的情况,一般为1~3年。一旦开封使用,4周后若未用完,就应立即丢弃。眼药水开封后,相当于保存环境发生了改变,药效会逐渐减弱。在使用和保存过程中,药液还可能被空气中的微生物污染,带来安全隐患。如果使用方法不当,滴眼药水时滴头接触到了角膜,引起眼部感染的风险会更大。对不常使用眼药水的人来说,建议选用小支、不含防腐剂的滴眼液。

健康大讲堂关注“抑郁症”

抑郁症治疗后如何康复训练?

齐鲁晚报·生命周刊
健康大讲堂
报名热线: 96706120 微信: 二维码



本报济南9月21日讯(记者 陈晓丽)“抑郁”对于现代社会人群来说,仿佛是个流行而时髦的词汇。但是,对于患有“抑郁症”的群体来说,往往意味着难以缓解的痛苦,甚至多次引起轻生的想法。不过,到底只是“抑郁情绪”还是“抑郁症”?面对抑郁症,我们可以做些什么?本周五(9月25日)本报和山东省精神卫生中心主办的健康大讲堂邀请山东省精神卫生中心专家高春霓开讲“抑郁症:21世纪,一场心理的感冒”。广大读者可于当天下午两点到山东新闻大厦4楼西岳厅

参加。本报开通免费“抢座”热线96706120,到场可免费获赠精美健康读物。

调查显示,人的一生抑郁症的发病率为5%,属于高发和常见病。从目前的统计数据来看,全世界约有3.5亿人正被抑郁症所困扰。而各方面的影响,反复发作的抑郁症预计可减少7-11年的正常寿命。不过,值得注意的是,很多人对抑郁症并没有正确的认识,怎样才算患有抑郁症?怎样又只是暂时的抑郁情绪?抑郁症的发病有没有先兆表现?

尽管如此,患上抑郁症并不意味着无尽的绝望。由

于抑郁症的发病原因并不明确,目前的治疗手段主要是“对症治疗”。目前,存在多种抑郁症的治疗方法,包括药物治疗、心理治疗、家庭护理等多个方面,具体到每位抑郁症患者而言,则需要专业医生根据每个人的情况制定个性化的治疗方案。

在抑郁症的急性发作得到缓解后,治疗后的康复训练就显得更为重要,包括音乐疗法、运动疗法等。比起急性期的治疗来说,康复训练不仅能巩固治疗效果,而且可以在社区或家庭进行,更方便易行。只有治疗和康复训练相结合,才能让抑郁症患者更快地回归社会,成为健康人。

专家表示,为了让抑郁症患者适应社会生活,家人和朋友应该给予充分的支持,最好帮助他们找一份简单的工作,例如清洁、保安、

送报纸等。比起长期在家休息,这样更能帮助他们保持良好的心态。

为此,9月25日下午两点,在山东新闻大厦4楼西岳厅,本报健康大讲堂特邀山东省精神卫生中心专家高春霓开讲,讲座的题目是《抑郁症:21世纪,一场心理的感冒》。山东省精神卫生中心主任医师高春霓多年来一直从事精神分裂症、抑郁症、神经症等精神疾病的诊治,对抑郁症的治疗和康复训练有独到的见解和丰富的经验。

目前,免费“抢座”热线已经开通,广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式进行报名,或者给生命周刊官方微信平台发送报名信息。到场的读者,将获得精美礼品。活动现场,专家还将现场解答读者的提问。报名电话:96706120。

中华医学会第十三次全国精神病学学术会议在济召开

9月17日至20日,由中华医学会、中华医学会精神医学分会主办,山东省医学会承办,山东省精神卫生中心协办的中华医学会第十三次全国精神病学学术会议在济南召开。中华医学会精神医学分会主任委员于欣、山东省医学会会长包文辉等领导出席了开幕式,中华医学会副会长吴明江发来贺电。来自全国从事精神医学科学研究、预防、临床治疗、护理、康复等领域的2400余名代表参加了大会。

会议围绕精神疾病领域的科学研究、预防、治疗、护理和康复中的热点、疑点、难点等问题进行了集中深入的探讨。会议期间召开了58场专题会议,并邀请了刘玉村、郑詹培等国际国内知名学者和专家做了5场专题报告,分享了国际领域内的最新进展。会议期间,中华医学会精神医学分会在山东省精神卫生中心会议室召开了全委会和西部精神科医师培训会,并对中心进行了参观访问。

济南集美整形盛大开业

海沫亲临现场“践行品质”

9月20日,亚洲知名连锁整形美容品牌集美整形正式落户济南。开业当天,集美特别邀请来自青岛的加措活佛与集美集团董事长吴鸣先生共同开启了“让宝贝的嘴唇不再残缺‘微笑天使’大型公益活动”,让慈善与集美通行,让爱心照亮未来。

当天,济南电视台主持人海沫也来到医院,并携手集美拉开了《品质监督面对面》的活动序幕。活动针对目前受人关注的医疗美容安全问题,针砭时弊,深入剖析,在揭露当下非法医疗美容黑幕的同时,也倡导社会加大监督力度,创造更完善的医美环境。

本次品质监督面对面活动,集美特别邀请来10名品质监督员,他们来自社会各界,从事着不同的职业。几位品质监督员还纷纷表达了自己对监督员这一身份的感言,表达了对美容整形行业的美好愿景,希望能够通过自己的微薄之力,促使这个美丽行业朝着更规范、更健康的方向发展。

膝关节 颈腰椎 告诉你一招

近年来因颈腰部疼痛到医院就诊的人不少,通过CT、磁共振检查发现,大多是椎体退变引起的,患者常常是腰疼、坐骨神经疼、腿脚麻木、头昏手麻、走不了远路等。由于椎间盘是无血管组织,常规有效成分很难进入病灶,导致该类疾病久治不愈,病人痛苦不堪。

现在好了,黑骨头活络膏牌远红外骨痛贴专门针对颈腰椎病、膝关节病、肩周炎疼痛问题研制而成,它通过局部贴敷,体表施治,皮下吸收,可改善局部微循环、促进机体的新陈代谢,适用于颈椎病、腰椎病、椎间盘突出、膝关节骨关节炎、肩周炎的贴敷治疗。它费用低,只需患处轻轻一贴,非常方便。自上市以来,深受广大颈腰椎病、关节病患者的喜爱,很值得一试;即日起买5盒送2盒,详情咨询400-633-7638庆育堂有售,省内可免费送货,货到付款。

专家简介:

高春霓,山东省精神卫生中心主任医师,临床科主任,山东大学兼职教授。1983年毕业于山东医科大学临床医疗系,至今从事精神卫生临床、教学、科研及预防工作近三十年,主要从事临床精神病学和精神疾病康复医学研究。兼任中国音乐治疗学会常务理事,中华医学会精神医学分会第六届委员会生物精神病组委员,山东省康复医学会精神康复专业委员会副主任委员,山东省医师协会精神科分会常务委员,山东省精神残疾及亲友协会副主席。已承担及参研厅级科研项目6项,其中1项获国内领先水平鉴定。

用余光反而看得更清楚,是病

健康大讲堂教你防治“老年性黄斑病变”

近日上午,本报主办的健康大讲堂在山东省眼科医院开讲,山东省眼科医院主治医师王金艳为大家生动介绍了“老年性黄斑变性”,并解答了现场读者关于眼睛的诸多疑问,现场气氛热烈。

问题一:

黄斑变性有什么早期表现

王金艳:中心视力下降,看东西中间有暗点

黄斑是我们眼睛中最敏感的部位,只有芝麻粒一样大小,但是却掌管着我们80%左右的视力。然而随着年龄增长,黄斑部位发生病变的风险逐渐增加。由于后期难以治疗,在西方发达国家,黄斑变性已成为老年人致盲的首要原因。在我国,随着人均寿命的延长,黄斑变性的发病率也日益增高,据有关统计,目前在85岁以上老年人中,黄斑变性的发病率高达20%以上。

老年性黄斑变性可分为两种,干性和湿性。其中,干性是症状较轻的一种,可占到患者总数的90%以上。由于我国人口基数大,湿性黄斑变性患者总数不容小觑,也是医院目前针对性治疗的重点人群。

在老年性黄斑变性的早期阶段,首要表现就是中心视力下降,看东西有中心暗

点,不少老年人常常发现,越想看什么越看不清,用眼睛的余光反而看得更清楚,就是这个意思。同时,视物会出现扭曲,例如看电视字幕不是整齐的一排;对比度下降,看东西总是雾蒙蒙的,颜色不够鲜明。

问题二:

应该如何治疗黄斑变性

王金艳:首先检查确诊,再根据医生建议选择恰当的治疗方法

老年性黄斑变性早期阶段会影响我们的精细工作,例如驾驶、针线活、阅读报纸等,随后会逐渐影响日常生活,做饭、打电话都看不清,甚至无法辨认迎面走来的朋友。如果不及时治疗,最终将导致失明。

越是早发现早治疗,效果越好,后期治疗的困难度会大大增加。如果需要接受治疗,首先应该接受眼科常规检查,包括视力、眼压、裂隙灯及散瞳眼底检查等。如果发现眼底确实存在病灶,需要根据病情及医生建议,进行进一步行荧光素眼底血管造影检查等。

在确诊病情后,可根据医生建议,选择适宜的激光照射、药物注射、及手术治疗等办法。值得提醒的是,一定要到正规医院接受治疗,否则不仅造成经济损失,更重



大讲堂现场“堂粉”踊跃提问。

要的是耽误治疗时机。

问题三:

黄斑变性有没有预防办法

王金艳:病因尚未明确,戒烟、平衡饮食、外出可佩戴墨镜

黄斑变性属于眼部的慢性病,目前病因尚未明确,研究表明,可能与遗传、年龄、药物、吸烟、环境污染、紫外线、辐射、体重超标等因素有关。因此,在早期预防上,应注意养成良好的生活习惯。

吸烟的人应戒烟;平衡饮食,多吃蔬菜水果、鱼、坚果,少吃肉类等高热量食物;加强运动锻炼,将体重控制在合理范围内;在户外的时候注意佩戴墨镜减少紫外线损伤;高血压的人控制好血

压;多吃含叶黄素和玉米黄质丰富的食物,如菠菜、芥蓝、枸杞等,甚至可以少量长期通过药物补充维生素和叶黄素。

平时可以对视力自我检查,自己可绘制一张Amsler's方格表:横行和竖行分别20道,每条线间隔0.5厘米,在整张表格中央点上黑点。绘制完成后,距离眼睛30厘米处平视,有近视、远视、花眼的人需要佩戴眼镜,分别挡住其中一只眼睛,用另一只眼睛盯住黑点,发现异常者应及时到正规医院检查。

此外,当视力下降时,不少中老年人都以为是“老花眼”所致,如果两只眼睛的视力差别较大时,基本可排除老花眼的影响,应及时检查确定。