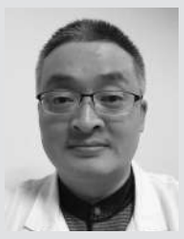
zhj9759@163.com
电话:88860470
责任编辑:
赵华佳

专家问诊

老年人常说“没意思”须防精神抑郁

此症发病原因隐蔽 家人的宽慰呵护很重要



张滢,浙江省立同德医院老年四科和精神康复科负责人,副主任医师。从事精神医学临床教科20年,对痴呆、抑郁症、失眠、创伤后应激障碍有丰富的临床经验和研究,擅长与患者沟通,在应用药物的同时,注重心理疏导,用中西医结合的方法治疗痴呆、抑郁症和失眠,应用穴位刺激调控法合并认知行为疗法治疗创伤后应激障碍症状。

■记者王艳

退休教师蒋女士经常感觉胸闷,并且茶饭不思,坐卧不安,人也日渐消瘦。去医院却总是查不出什么问题,后来转到精神卫生科,通过详细沟通和评测,医生诊断她患了老年抑郁症,胸闷不适等正是抑郁的躯体化症状。

老年抑郁原因多

浙江省立同德医院老年四科和精神康复科负责人、副主任医师张滢介绍,抑郁症是抑郁障碍的一种,是老年人最常见的症状之一,同时也是一种慢性复发性疾病,是老年人致残的第二位精神疾病(第一位是记忆障碍)。

抑郁症通常与性别、遗传因素、社会环境影响、早年创伤经历、疾病和药物有关。如果一个人比较不幸,在生活中遇到较多的挫折,例如离婚、患病、丧亲、经济困境、竞争压力较大,其发生抑郁的可能性自然会增加。

研究发现,单纯的晚发抑郁症较少,老年期抑郁往往和躯体疾病有关。老年人常伴有的心肺疾患、内分泌疾患、疼痛、贫血、维生素缺乏等均可引起抑郁症状。阿尔茨海默病和血管性痴呆的早期也可以出现抑郁、焦虑症状。继发于躯体残疾和(或)慢性疾病的适应障碍也常导致老年人抑郁。

因躯体疾病服用的某些药物,比如某些降压药、抗心律失常药物等可诱发抑郁。有脑血管病变的老人容易患抑郁,在脑卒中患者中,抑郁症状很常见,脑卒中后初次评估,30%~50%的患者有抑郁症。

老年抑郁表现更隐匿

张滢介绍,老年人抑郁的症状多集中在心血管方面,比如心慌气短、胸部憋闷、心前区疼痛、血压不稳、背痛等;消化系统方面,食欲减退、胃口不好;睡眠方面,多表现为入睡困难,多梦,容易早醒等;在自主神经方面,比如头痛、头晕、四肢麻木,出汗多、身上有气四处乱串等等。而这些躯体症状均有一个共同特点,就是各种检查结果不能解释患者的症状。

相对来说,个性孤僻、被动、依赖性较强或固执的老人,更容易患抑郁。

和年轻的患者相比,老年人可能会隐瞒他们的抑郁症状。他们往往不能很好地表达忧伤的情绪,常说“没意思”,或表现对外界事物无动于衷,常否认或掩饰心情不佳,甚至强装笑脸。家属或者熟人也可能意识不到他们患有严重情感疾病,而只以为是有些躯体的不舒服。

随着病情的发展,老年抑郁患者的精神障碍也会越来越明显,还可能有越来越强烈的自杀企图甚至开始实施轻生计划,最后极可能酿成灾难性后果。

家庭社会呵护很重要

老年抑郁患者治疗首先考虑的是安全性与药物不良反应,其次才考虑疗效。因为老年人对药物更加敏感,不良反应明显增加,由于常伴有躯体疾病而服用其他药物,各种药物之间的相互作用也要重视。

药物治疗要从小剂量开始,尽量避免使用有镇静作用及可导致血压下降的药物,尽可能避免多药合用。疗程方面,老年人首次出现抑郁发作,在疾病痊愈后仍要维持治疗至少一年,如果出现复发,需要维持治疗两年或更长时间。

蒋女士起初也不太相信医生的诊断,不肯配合治疗。但在家属的关心和宽慰下服用抗抑郁药物两个月后,情绪和胃口就明显好转,胸闷也逐步消失了。

家庭和社会的呵护可以减少老年抑郁的发生,张滢提醒为人子女的年轻人,对家中老人要学会“察颜观色”,随时注意他们的心理和身体方面的变化,发现症状,应及时治疗。同时多给予他们关爱和陪伴,帮助他们重树生活的信心和热情,鼓励他们积极参加社交活动,多交朋友,抛弃孤独感,重新回归社会。

王来法与职工对话健康

电光性皮炎是职业性皮肤病吗

问:我做电焊工已8年多,近半年来发现经常在面部、手背和前臂等地方出现水肿性红斑,有灼热及刺痛感、脱皮等情况。经检查是电光性皮炎,我想问一下,电光性皮炎是法定职业病吗?

答:不少企业对电焊工求贤若渴。但电焊工被列为特种作业之一,须经体检,专业培训、持证上岗。焊接作业可能产生的职业危害非常多,而且不同的焊接工艺、不同的焊接材料,可能产生的危害因素各自都有些差异。

职业性电光性皮炎是指在劳动中接触人工紫外线光源,如电焊器、碳精灯、水银石英灯等引起的皮肤急性炎症。电光性皮炎是法定职业性皮肤病的一种。

电光性皮炎一般在无适当的防护措施或防护不严的情况下,于照射后数小时内发病。表现为急性皮炎,其反应程度,视光线强弱、照射时间长短而定。轻者表现为界限清楚的水肿性红斑,有灼热及刺痛感,脱皮等症状。重者除上述症状外,可发生水疱或大疱,甚至表皮坏死,疼痛剧烈。皮损发生在面、手背和前臂等暴露部位,本病常伴有电光性眼炎发生。

诊断根据职业接触史、发病部位、临床表现、有无防护措施及作业环境调查等综合分析,排除非职业因素引起的类似皮炎及职业性接触性皮炎,方可诊断。

在电焊作业中如发生不适症状或中毒现象,应立即停止工作,脱离现场,请医生诊治。另外电焊作业场地应选在空气流通的地方。如在室内作业,应搞好通风,尽量减少作业场地空气中的电焊烟尘等。

电焊中产生的电光不仅对皮肤有损害,还会对眼睛造成危害,所以电焊工要十分注意作业时戴上眼罩。还有一种经常被忽视应该注意采取预防措施的污染,那就是电焊烟尘污染。

电焊工在做好防护工作的同时,配合食疗有一定的帮助。

食疗法一:百合30克,银耳10克,柿霜10克,炖烂后同糯米粥适量搅和食之,有益肺清肺作用。

食疗法二:生熟地各20克,大麦冬各20克,煎取汁去渣,用汁煮糯米100克,成粥后食,有补肺阴虚的功效。

食疗法三:党参20克,山药15克,薏苡仁20克,甘草6克,煎取汁去渣,用汁煮粳米100克,成粥后食用,有补益肺气之功。

食疗法四:白及20克,桃仁10克,丹参15克,煎取汁去渣,以汁煮粳米100克,熬粥后食用,有化瘀清肺作用。

王来法,杭州江南胃胆病研究所所长,杭州市中医药协会中医民间特色专业委员会主任委员,中华中医药学会传统诊疗技术与验方整理研究分会常委。

擅长用中医药治疗疑难胃病、胆病、结石病、肿瘤等,尤其对慢性萎缩性胃炎、胃恶变等治疗领域有深入研究和独到见解。著有《慢性萎缩性胃炎》和《胃病康复之路》、《胃肠病调摄》、《标本兼治看胃病》等专著和医学论文40多篇。其中《标本兼治看胃病》等两本书籍已经被美国哈佛大学和耶鲁大学图书馆收藏。

健康常识

让孩子从小就懂得爱护眼睛

■记者王艳

目前,在校中小学生的近视成了常见病和多发病,而且儿童近视的发病时间日趋提早,这种现象很容易出现高度近视。

浙江省眼科医院杭州院区视光诊疗中心主治医师陈茹茹介绍,高度近视不仅给生活带来许多不便,还可能会并发很多眼病,比如说视网膜脱离、黄斑变性、青光眼等眼科疾病,其中任何一种疾病都有致盲性。

陈茹茹分析说,近视眼的发病因素复杂,影响因素也很多,主要的因素大致划分为遗传因素、环境因素和营养体质因素。如果父母单方近视,孩子的遗传概率约为25%。父母单方高度近视,孩子遗传概率约为50%。父母双方均为高度近视的,孩子遗传概率则高达近100%。另外,大量的近距离用眼,是导致近视的主要诱因,不良的饮食结构和饮食习惯也是诱发近视的原因之一。

陈茹茹提醒,让孩子从小就懂得爱护眼睛,要养成科学用眼的良好习惯。具体来说主要是:不要太长时间近距离用眼,坐姿端正,眼睛与书本保持一尺的距离,胸部与书桌保持一拳的距离。不躺在沙发上或床上看书、看电视,不在强光或弱光下看书,也不要在车上或边走路边看书。

看电脑、看电视、看书或做作业30~40分钟后,短暂的休息时间可让眼睛放松,最好是离开座位到窗边远眺,让眼睛稍微得到休息。

注意健康饮食,常吃对眼睛有益的食物,例如富含DHA和维生素C的食物等,既可增加体内的抗氧化物质,又可有效护眼、对抗衰老现象,例如深海鱼、柠檬、蓝莓、果仁,肝脏等,同时要少吃甜食。

要尽量多地增加户外活动时间。科学证明,适量的阳光和新鲜的空气更有助于人们的健康,尤其是到户外多看看多走走,对眼部疲劳有很好的缓解作用。

另外,定期到医院做眼部检查。视力复查频率最好每年2次,建立完善的屈光发育档案,掌握近视进展的情况,并进行正确干预,排除斜视、弱视等其他疾病,帮助孩子健康地成长。

健康资讯

我省成立两大医疗专科联盟

13家医院护您养老,8家机构联手抗癌

本报讯 记者王艳报道 为整合区域医疗资源,促进优质医疗资源下沉,上周,省老年病专科联盟和肿瘤专科联盟宣告成立。

浙江省老年病专科联盟由浙江医院、绍兴市立医院、浙江省荣军医院、丽水市第二人民医院、湖州市第三人民医院、舟山市定海区中心医院、衢州市第三医院、诸暨市第二人民医院、义乌復元私立医院、温岭东方医院、慈溪协和医院、温州市中医院、杭州市老年病医院等13家医疗机构共同组成。

浙江省肿瘤专科联盟由浙江省肿瘤医院、衢州市柯城区人民医院、台州市肿瘤医院、金华广福肿瘤医院、温州市肿瘤医院、宁波市第二医院、舟山医院、东阳市人民医院等8家医疗机构共同组成。

浙江医院院长严静介绍,为推动老年医学快速发展,促进健康老龄化,浙江医院还与安吉县人民医院等6家医院组建综合医疗联合体,这样,“浙江省老年病专科联盟”和“浙江医院高水平医疗联合体”的19个成员单位就覆盖了浙江省所有区域,合计床位共有13000余张。将为全省1000万老年人形成由“急、难、疑”诊治到慢病管理,再到康复、医养护一体化服务的架构体系,全方位同质化地带动地区医疗联合发展,全程且全面地缓解慢病人群和人口老龄化带来的严峻挑战。

浙江省肿瘤医院院长毛伟敏表示,建立肿瘤专科联盟,通过医联体内所有医疗机构的合作和努力,探索浙江特色、华东特色乃至中国特色的肿瘤专科医学运行模式,共同筑牢抗癌健康防线,使患者获得科学、便捷、经济、高效的医疗照护,远离“肿瘤君”威胁。

健康推荐

在家自测血压益处多

■记者王艳

如今,心脑血管病已成为我国城乡居民首位死亡原因,而高血压是其最主要的危险因素。据统计,我国高血压患者人数已突破3.3亿,我国成年人中每3~4人就有1人患有高血压,但大多数居民长期不测量血压,2/3的高血压患者不知道自己患病,大部分患者未定期监测自己的血压,有些患者仅凭感觉用药。

为什么需要家庭自测血压

浙江医院心脏中心、高血压中心刘新文副主任医师介绍,详细了解自己日常生活状态下的血压水平和变化规律,有助于医生做出科学的诊断和治疗决定。因此,读者需要知晓自己的血压,并掌握家庭自测血压方法和要领。

研究也表明,家庭血压监测比医院测量血压更好。有一部分人在处于医院环境、面对医务人员时会产生紧张反应,导致血压反应性升高,有时可达高血压诊断标准,而动态血压正常,不应过度治疗。反之,有些病人主要在家庭测量血压时才升高,称为“隐匿性高血压”,如果仅看诊室血压,则可能延误治疗。

哪些人需要家庭自测血压

刘新文表示,凡有条件的高血压患者均应积极进行家庭自测血压。比如血压容易波动的老年人,需要严格控制血压的糖尿病患者、肾脏病患者、妊娠期妇女以及血压控制不佳的继发性、难治性高血压患者。

在家怎样测量血压

刘新文提醒,在家自测血压时,要避免在吃饭、运动、如厕、入浴时测量,应选择身体较为平静的时间段检测;测量血压时,被测量者的手臂应与右心房水平同高,卧位时用小枕支托以使上臂与腋中线同高。如果需要每天观察血压变化,应在同一时间,采用相同体位,用同一血压计测量同一侧手臂的血压,这样测得的结果才更为可靠。

血压测量频率应连续测量7天,每天早晚各测3次,取后2次平均值,计算时除去第1天血压值,其余6天血压值(平均12次)取均数。对于需要调整药量的患者来说,应取2~4周血压平均值评价疗效。

怎样评估测量结果

高血压的诊断需要多次反复测量,偶尔一两次“超标”不能“定罪”。若一天中测量的血压都不在正常范围内,可再继续测量观察两三天,仍无改善及时就医。出现明显头痛、头晕、心慌等不适症状时,可临时测量血压,以便复诊时为医生提供调整治疗方案的依据。如果没有症状,通常不必临时加服降压药,也不要短时间内反复测量血压。

如果心率很快、很慢或存在完全没有规律,电子血压计测量将不可靠或测量无结果,应及时就医。

专家同时提醒,高血压患者只要把血压控制在正常范围,生活质量和预期寿命跟正常人是一样的。反过来,如果不控制血压,5~10年就会出现严重的心、脑、肾和血管的并发症。大家千万不要忽视这个“无声杀手”。

我国大学生近视率已达86%

■王宾、邓华宁

国家卫生计生委相关负责人表示,截至2014年,全国7至12岁小学生、13至15岁初中生、16至18岁高中生和19至22岁大学生的视力不良率分别达45%、74%、83%和86%。早干预、早治疗,加强屈光不正等眼疾早期筛查与科学矫正、普及健康适度用眼知识是关键。

面对全人群爱眼护眼的健康新诉求,《“十三五”全国眼健康规划(2016~2020年)》指出,到2020年,重点在儿童青少年中开展屈光不正的筛查与科学矫正,减少因未矫正屈光不正导致的视觉损伤。每个县均有合格的验光师提供验光服务。

专家指出,早期发现儿童眼部问题并进行及时矫治可有助于避免因失去最佳治疗时机而造成儿童永久视力障碍甚至失明。为把好护眼健康“源头关”,2016年,在国家卫计委、教育部和国家体育总局的推动下,我国启动了加强儿童青少年近视防控工作。各级卫生计生部门已开启托幼机构、中小学校视力筛查工作,探索建立儿童青少年屈光发育档案,推动早期筛查儿童青少年屈光不正等异常或可疑眼病。

北京大学医学部眼视光学研究中心副主任医师迟蕙等专家表示,应鼓励儿童青少年积极参加体育锻炼特别是乒乓球、羽毛球等有益于眼肌锻炼的体育活动,保持正确的读写姿势,减少近距离长时间用眼,保证充足睡眠和均衡营养。

健康警示

七旬大妈滥用中药材泡制“百宝茶”,不受益反招损

饮用药茶要对症

■记者王艳

近日,年近七十的陈大妈走进浙江医院中药咨询门诊诊室,手里端着的一杯茶着实惊到了所有人:“一杯茶里浸有16种中药材,还真没见过如此极端喝药茶的。”浙江医院中药房主任万晓青主任中药师说。

原来,陈大妈患有低血压,经常头晕,人乏力,脾胃也偏寒,吃东西不消化,睡眠质量差等。她的女儿非常孝顺,总是想方设法地买来琳琅满目的保健品,还有各种中药材。于是,她每天泡药茶就着保健品吃。

细数陈大妈这杯茶里的材料,有山楂、天麻、陈皮、党参、当归、石斛、三七、枸杞、菊花、藏红花、灵芝、红枣、红景天等,几乎包罗所有药食同源的中药材,堪称“百宝茶”。她说:“这些东西对人体都有益,别人在吃我也吃,一次性每样都放点,总归有用的吧?”然而,她的身体却一直没有明显好转。

万晓青说,这样喝茶肯定是不合适的,配起来杂乱无章,补泄不分,寒热不论。比如,山楂虽然能消食健脾,但对陈大妈却不适用,使用焦山楂则比较恰当,炒焦后适当破坏有机酸、黄酮类成分,可以避免刺激胃黏膜,同时减轻山楂发挥降压的作用;天麻用于肝风内动及肝阳上亢的头痛眩晕,而不是用于气血亏虚引起的眩晕,而且天麻还有降压镇静等作用;三七、菊花、藏红花等都有轻微的降血压作用;石斛、菊花等还偏于寒凉。显然,这杯“百宝茶”不但不会改善她的病症,盲目长期饮用只会雪上加霜!

万晓青表示,药茶是比较复杂的,长期喝药茶的人会根据自己的身体,有比较明确的用途和指向。陈大妈应根据自己的基础疾病,找专科医生规范用药,而不是自作主张胡乱调理。

万晓青同时提醒,现在许多女性,在办公桌、茶几上搁着各式品种的中药材,用来养生调理,尤其以花茶居多。然而,很多人也许不知道,花茶虽然安全,但往往也有耗气之弊,不是人人可用,适者为宝。

派生分立公告

经杭州临安众发汽车销售服务有限公司股东会决定:本公司分立。本次分立的形式为派生分立。杭州临安众发汽车销售服务有限公司分立为杭州临安众发汽车销售服务有限公司和杭州临安振发汽车销售有限公司。分立前杭州临安众发汽车销售服务有限公司的注册资本为2000万元。分立后杭州临安众发汽车销售服务有限公司的注册资本为1800万元;杭州临安振发汽车销售有限公司的注册资本为200万元。分立后,原杭州临安众发汽车销售服务有限公司的债权债务由分立后的杭州临安振发汽车销售有限公司承继。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。特此公告

杭州临安众发汽车销售服务有限公司

临安百惠兴餐饮管理有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州联梦无限娱乐软件有限公司减资公告

经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从1500万元减至1000万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州联梦无限娱乐软件有限公司

个体工商户转变为有限公司公告

湖州市练市水祥木材加工场(个体工商户),注册号为330504630034162,现拟转型升级为有限责任公司。原个体工商户若有经营期间未结清的债权债务,仍由钟水祥本人承担。特此公告。

遗失声明

浙江巨匠市政园林绿化工程有限公司遗失“桐乡市巨匠市政工程有限公司上城区庭院改善市政工程项目技术专用章”一枚,带五角星,声明作废。

临安民盈农林开发有限公司,统一社会信用代码为91330185053685541F不慎遗失由临安市市场监督管理局2016年4月11日核发的营业执照副本,声明作废。

杭州众纳网络科技有限公司遗失杭州市富阳区市场监督管理局2016年11月04日核发的统一社会信用代码为91330183MA2801WC2D(1/1)的营业执照副本,声明作废。

富阳市富春街道海啸副食品店遗失杭州市工商行政管理局富阳分局2012年2月17日核发的注册号为330183600356051的营业执照副本,声明作废。

杭州景腾投资管理有限公司(账号3301040160005688307)遗失开户许可证,核准号:J3310076606201,开户银行为杭州银行滨江支行,声明作废。

杭州海明农业开发有限公司遗失税务登记证副本,税号:330181694555384,声明作废。

杭州水建蔬菜专业合作社遗失杭州市工商行政管理局江东新城分局2013年04月22日核发的注册号为330181NA000554X的营业执照正本,声明作废。

杭州水建蔬菜专业合作社遗失税务登记证正本,税号:330181063993767,声明作废。

龙泉圣芝泉灵芝有限公司遗失龙泉市市场监督管理局2016年12月6日核发的统一社会信用代码为91331181MA28J3B42X《营业执照》正、副本,现公告作废。

龙泉市武术器械厂(普通合伙)遗失龙泉市工商行政管理局2013年7月25日核发的注册号为331181000022715《营业执照》正、副本,现公告作废。

龙泉市威达机动车驾驶员培训学校有限公司遗失龙泉市市场监督管理局2016年8月5日核发的统一社会信用代码为91331181MA28J2AY9H《营业执照》正本,现公告作废。

中国体育彩票排列5第17155期开奖公告

开奖日期:2017年6月11日
本期全国销售金额:9,089,784元
本期开奖号码:0 0 4 7 1

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	11注	100,000元	1,100,000元
合计	11注	--	1,100,000元

260,033,136.86元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2017年8月10日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列3(浙江省)第17155期开奖公告

开奖日期:2017年6月11日
本期浙江销售金额:1,251,176元
本期开奖号码:0 0 4

本期中奖情况

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	145注	1,040元	150,800元
组选3	123注	346元	42,558元
组选6	0注	173元	0元
合计	268注	--	193,358元

4,480,491.68元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2017年8月10日,逾期作弃奖处理。

杭州永朗进出口有限公司清算组清算公告

本公司董事会已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通过书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

日期:2017年6月12日

中国体育彩票浙江省20选5第17155期开奖公告

开奖日期:2017年6月11日
本期销售金额:169,500元
本期开奖号码:07 08 12 15 18
本期出球顺序:08 07 15 18 12

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	41,120元
二等奖	345注	50元
三等奖	4,937注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2017年8月10日。逾期作弃奖处理。