

吃不下 睡不着 郁郁寡欢

# 节后谨防年迈父母患分离综合征



■记者王艳

这几天,眼看着女儿一家又要离家去外地工作、求学,杭州的储老太总是郁郁寡欢,白天不想做事、吃不下饭,晚上睡不着觉。女儿放心不下,拉着她到医院精神卫生科就诊,医生诊断她患上了“分离综合征”。

空巢老人更易患上“分离综合征”

浙江省中医院精神卫生科主任高静芳主任医师介绍,节日到来之前,老人知道儿女要来陪伴,心情特别好;节后老年人面临与子女再度分离,老人易产生被分离、被舍弃的感觉,无法很快适应,常表现为烦躁不安、消沉抑郁等情绪,而这种情绪又会令他们的社会交往更少、更加闭塞。这些不良情绪会引发焦虑、抑郁等心理问题,俗称“分离综合征”。

随着人口流动性的增强以及老龄化的加剧,各地空巢率越来越高,老年人患“分离综合征”比例也在逐年增加。调查显示,六成多“空巢老人”存在心理问题,而达到疾病程度,需要医学关注,心理干预的,占到10%-20%。

按照往年的门诊情况,从春节长假结束到元宵节后都会是老年人“分离综合征”就诊的高峰。

“分离综合征”也需要“未病先防”

高静芳表示,“分离综合征”与抑

郁症或焦虑症情况相似,患者常表现为各种不舒服的症状,有的人会突然觉得胸闷、心慌、面部潮红或坐立不安等;有的人会出现情绪低落、食欲下降、失眠头疼等症状;还有的患者甚至对自己存在的价值表示怀疑,陷入无趣、无欲、无望、无助状态,甚至出现自杀的念头。

然而,部分老人因害怕子女担心,同时对疾病的预防没有科学的知识,延误了“未病先防”的机会。

子女对老人的“分离综合征”认识也有误区,患者出现失眠、胸闷等症状之后,家人多带去综合医院,做CT、心电图等相关检查,结果并无异常。或是让医生开些助眠药物,短期内有些缓解。但是,实际上,老年人的心理问题丝毫没有得以缓解。

如果长期心情压抑,易增加患冠心病、高血压病、消化道溃疡、脑血管病等疾病的可能。高静芳提醒,对于“空巢”老人来说,每一个节日长假之后都是他们最脆弱的时候,更是他们健康问题高发的时候,老人及其子女要特别重视。如果焦虑抑郁的症状比较严重,就要赶紧找心理专家做专门的心理疏导或治疗,切勿根据单个症状自行购买药物服用。

如何才能减少“分离综合征”

子女离家奔赴工作岗位后,家里只剩下老人,老人容易出现节后“分离

综合征”,从情理上看无法避免,是否有好办法来减轻他们的困扰呢?

高静芳表示,老人应学会安排好自己的生活,培养广泛的兴趣爱好,找点事情给自己做,自我调整情绪。看书、习字、画画、练琴、打拳、击剑、种花、饲养动物等,不仅可以减轻子女分离带来的失落感,还可以调节生活情趣,从活动中获得乐趣。

同时,老人最好建立自己的朋友圈,朋友间的交往会减少老人的孤独感。儿女们不在家的日子里,不妨多到小区内和老邻居们聊聊天,到社区活动中心参加一些有意义的活动。条件许可的话,还可以约上三五好友一起出游,开阔的自然环境会让人不由自主地放松心情。

当然,老年人分离综合征的发生还有一个重要原因就是子女平时对父母的关心不够。不少上班族平日里忙于工作,隔三差五会买些好吃的好穿的快递回家,却较少回家与父母团聚。然而,物质上的东西往往无法排除老人的失落感,陪伴才是最好的良药。

高静芳建议对于不能膝下尽孝的子女们,假期结束前,不妨多和老人聊聊当前的学习、工作、生活情况,让老人心里放心;并且提前把离家时间告知老人,积极做好父母的心理疏导工作,让他们做好思想准备;平时常回家看看,多给家里打个电话。

健康饮食

## 胃肠溃疡患者慎食汤圆

■记者王艳 通讯员张颖颖

从春节到元宵节,杭州人一般都要吃汤圆、年糕,图个团团圆圆、年年高。喜欢吃的人,甚至一天要吃三顿。杭州市第一人民医院消化科副主任杨建锋说,汤圆、年糕并非人人适合吃,并且不能多吃。

过多食用年糕会增加胃肠道的负担,引起消化不良以及由此产生的胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状,可能导致有慢性胃病、胃溃疡的人发病。前不久门诊中就遇到一位患者,吃了一碗冷年糕后,下午胃穿孔急诊入院。

另外,现在生活条件越来越好,饭菜更丰盛了,门诊中遇到因为胃酸、胃胀“吃不下”“吃不好”的年轻人却越来越多。年轻患者中以男性居多,且销售、财会、教师、自由职业等群体最多见。熬夜、不吃早饭或不按时吃饭;精神高度紧张;饮食习惯不佳,爱吃刺激

性食物,这些都是年轻人得溃疡的主要原因。

很多人觉得胃酸、胃胀没多大事儿,抽屉里备些助消化药就当作解决问题了。殊不知,“胃不舒服”可能是消化性溃疡甚至胃穿孔的信号!临床中,消化性溃疡的患者80%为胃溃疡和十二指肠溃疡的患者。

如果胃半夜出现疼痛,甚至连带后背腰部疼痛,就极有可能是胃穿孔。因此,如果胃酸、胃胀现象1周三四次反复发作,就必须重视起来。

杨建锋建议,肠胃不好的人日常饮食要以容易消化的食物为主,比如小米粥、煮烂的面条、苏打饼干等,千万不要吃太酸、太辣的刺激性食物。这个时节常见的冬笋、糯米类食物,有胃病的人要格外警惕。笋最好别碰,茶要喝也要泡得淡一些。汤圆、年糕、麻糍、八宝饭等糯米食品,因为不容易消化,也不建议多吃。

特别提醒

## 乍暖还寒,心血管疾病易复发 老年人户外活动宜循序渐进

■记者王艳

立春过后,杭州的气温依然走低,记者从多家医院了解到,心血管疾病患者依然很多。

浙江医院心血管内科主任唐礼江主任医师介绍,心血管疾病一年四季都可以复发,每年到季节变换的时候,特别是初春季节,老年人心血管疾病复发的比较多。每年冬春季节收治的老年患者中,60%以上是心血管疾病患者。前不久,该院就接到两例因心血管疾病引起的猝死病例。

唐礼江说,这个时期虽然已经入春,但气温仍较低,且天气变化无常,忽冷忽热,容易引起血管痉挛。特别是老年人血管弹性差,多数伴有血管硬化和血管狭窄,气候突变常常会刺激血管痉挛而引起心肌供血减少,严重的会诱发心绞痛、心肌梗死。

而随着气候的转暖,人们户外活动增多,心肌耗氧量也随之增加。有的老年人特别是患有心血管病的人,心脏对由静止期到活动期的负荷量耐

受性一时不适应,加上有的人对活动量掌握得不好,活动量过大,容易诱发心绞痛或心梗。

此外,人到老年,自身免疫功能下降,随着户外活动的增多,遭受风寒侵袭、细菌感染的机会也随之增多,容易发生感冒、发烧、肺部感染等呼吸系统的疾病,这些病又都会诱发或加重心血管疾病。

民间有“春捂秋冻,到老不生病”的说法,这是有道理的。唐礼江称,春天乍暖还寒,风大,冷暖变化大,老年人不要过早脱棉衣,注意保暖,要多“捂一捂”。

唐礼江特别提醒,老年人户外活动要循序渐进,选择适合老年人的活动项目,运动量不要过大,每次活动的时间不要太长,一般每次以30分钟左右为宜,不要过于疲劳。

患有高血压、冠心病的患者要按时服药,注意调节生活方式,饮食要清淡、低脂,戒烟、限酒,不要吃刺激性的食物,保证充足的睡眠,控制情绪波动。外出活动时最好有家人陪同,并要随身携带急救药盒。

健康专题

## 世卫组织:全球每年880万人死于癌症

据新华社 世界癌症日到来之际,世界卫生组织3日发布新的癌症早期诊断指南,并呼吁强化癌症早期诊断和治疗,提高患者生存机会。

世卫组织最新数据表明,全球每年有880万人死于癌症,占全球每年死亡总人数近六分之一。

## 专家建议重视癌症筛查

■帅才、毛伟豪

每年2月4日是世界癌症日。记者在北京、湖南等地了解到,生活节奏加快的今天,癌症的诱发因素越来越多,目前我国恶性肿瘤发病率呈上升趋势。专家建议,重视癌症预防与筛查工作至关重要。

据北京市肿瘤防治办副主任王宁介绍,根据最新调查,北京市2014年男性恶性肿瘤新发病例中肺癌发病率居第一位,其次是直结肠癌、肝癌、胃癌和前列腺癌;女性中乳腺癌发病率居第一位,其次是肺癌、甲状腺癌、直结肠癌和子宫癌。2014年恶性肿瘤新发病例中,男性21759例,占新发总例数的50.04%;女性21726例,占新发总例数的49.96%。

王宁说,目前,恶性肿瘤的发病率有升高趋势,并且随年龄增长而增高,25岁以前恶性肿瘤的发病率较低,25岁后开始逐渐升高,55岁以前女性的发病率高于男性,55岁以后男性恶性肿瘤发病率明显高于女性。

湖南省人民医院肿瘤科主任段华新教授指出,人口老龄化、生活压力、环境污染、基因变异,导致肿瘤发病率呈上升趋势。

湖南省肿瘤医院乳腺内科主任欧阳取长建议,重视癌症筛查至关重要,一些癌症患者发现病情时已经偏晚,耽误了最佳治疗时期。比如,乳腺癌是一种不断恶化的疾病,总体上病情发现得越晚,患者出现全身性转移的可能性越大,治疗越困难。乳腺癌的预防及早期发现十分重要,建议高龄未婚、高龄初产妇、有家族乳腺癌病史的人群及时进行乳腺癌检查。

段华新告诉记者,随着健康教育、健康促进、健康生活方式的普及,防癌筛查和早诊早治的推广,肿瘤的规范化诊疗特别是多学科联合诊治及科学技术的进步,肿瘤防治取得了成效。随着精准医学时代的到来,仅基于病理类型来进行肿瘤治疗早已无法满足临床需要。未来,有针对性地进行靶向治疗癌症将成为大势所趋。

## 基因检测将为抗癌提供有力辅助

■帅才、萧海川

近年来,基因检测技术为人类抗击癌症提供了有力辅助。随着基因检测技术的普及,癌症发病的高危人群有机会提前获悉患癌风险,能够尽早加以预防与干预,更有助于提升未来的生活品质。

中国工程院院士、山东省肿瘤医院院长于金明指出:“从发病机理上,内部遗传因素与外部环境因素都可能导致癌症的发生。”于金明告诉记者,根据多年临床经验,目前国内高发癌症多为肝癌、肺癌、上消化道癌等类型。这些癌症,从现有治疗手段与疗效看,最终结果并不令人满意。山东作为肿瘤的高发省份,肺癌、胃癌、肝癌、食道癌、结直肠癌是最常见的癌症类型。

中国科学院遗传与发育生物学研究所博士、基因组科学创始人王军一告诉记者,基因检测是指取被检测者的血液、口腔黏膜细胞,经提取和扩增其基因信息后,通过基因芯片等技术,对被检测者细胞中的DNA分子的基因信息进行检测,并从中分析出包括疾病风险、用药安全、营养代谢等方面的信息。通过基因检测,可以预知高发疾

病患病风险,检测是否携带先天性遗传疾病基因,能帮助肿瘤患者进行个性化治疗。

“有些患者身体感到明显不适,才入院治疗。这时候,往往已步入癌症发展的中晚期。”于金明表示,基因检测技术是精准医学的重要组成部分,实施癌症的早期筛查也有助降低癌症发病率、提高医疗救治效果。肿瘤作为一个复杂的基因网络,打通多种抗癌治疗手段,覆盖诱发癌症的多重因素,是未来肿瘤医学的重要趋势。

于金明建议,肿瘤患者要早诊早治、规范治疗。首诊首治最重要,做好了可有效降低复发转移的风险。肿瘤患者应先到专业医院接受规范化治疗,然后在基层医院进行后续治疗,从而实现疗效最好、损伤最小、费用最低的效果。

与此同时,随着对癌症研究的深入,激发患者积极的精神因素越发受到重视。于金明等认为,乐观的人生心态辅以科学抗癌防癌理念,能够提升病人内在的免疫力,更对外界施加的治疗手段大有裨益。内外因素相辅相成,从而实现延长患者寿命、提升生活品质的目的。

## “与癌共舞”莫陷入四大误区

■帅才

近年来,肿瘤高发,已成为威胁人类健康的头号公敌。专家指出,癌症不等于绝症,而是一种慢性病。

肿瘤科专家王桂华认为,环境污染、不健康的生活方式是我国肿瘤发病率上升的重要原因。目前,肿瘤的治疗手段包括手术、化疗、放疗、生物治疗(包括小分子靶向治疗、免疫治疗、基因治疗)、介入、热疗、中医中药等,经过综合治疗,突破了传统三大治疗手段(手术、放疗和化疗)的瓶颈。

王桂华认为,癌症患者需要接受规范的综合治疗,同时不要陷入认识误区。首先,癌症不等同于绝症,认为癌症治疗没有意义而放弃治疗是不可

取的;二是有些人误以为癌症具有传染性,对癌症病人避之不及,这是没有科学依据的;三是一些癌症病人盲目相信偏方治疗癌症有效,而放弃科学的规范治疗,这样往往会造成延误病情;四是很多人认为癌症不可预防,其实有三分之一的癌症是可以预防的,只要生活规律、戒烟戒酒、科学运动、定期检查,就能降低患癌的可能性。

王桂华建议,患者对癌症要有正确的认识,癌症并非绝症,发现得越早,治愈的希望越大,即使是中晚期病人,经过治疗同样可以“与癌共舞”。同时,正确选用合适的化疗药物也至关重要,相比传统的化疗药物,靶向药物在疗效和副作用上显示出一定的优势,已成为治疗肿瘤的辅助手段。

专家问诊

## 新型皮肤贴片有助防晒伤

■马丹

人们都知道一手烟、二手烟危害健康,但对三手烟的存在及危害知之甚少。美国劳伦斯伯克利国家实验室发布的一项新研究说,接触三手烟可危害小鼠免疫系统,并导致幼鼠体重减轻。研究人员认为,三手烟的上述危害同样适用于人类,尤其是婴幼儿。

三手烟是指烟民“吞云吐雾”后残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的固体残留物,此外还包括物体表面的烟草残留物与空气污染物发生化学反应所产生的第二代污染物。

三手烟污染持续时间比一手烟和二手烟更长,甚至几个月都不消失,会通过呼吸道、消化道吸收及皮肤接触等方式危害人类。其中,处于爬行阶段的婴幼儿比成人更易接触物体表面,是接触三手烟的高危人群。

报告作者之一、劳伦斯伯克利国家实验室生命科学部首席科学家建华介绍说,三手烟接触使幼鼠体重比对照组小鼠明显减轻,但对成年小鼠体重没什么影响。三手烟对幼鼠体重的影响是暂时的,接触停止后幼鼠体重可以赶上对照组。

实验还显示,无论幼鼠还是成年鼠,其血细胞数量都受到三手烟接触影响。三手烟使小鼠血小板数量明显降低,并使嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞和B细胞等白细胞数量增加。这危害小鼠的血液系统和免疫系统,可导致炎症和过敏反应。

美国劳伦斯伯克利国家实验室早先研究发现,人体接触三手烟可引起基因突变,而最新研究重点是三手烟接触造成的生物学影响。

澳大利亚悉尼大学与新南威尔士大学近日联合宣布,两校科研人员合作发明了这种皮肤贴片,该贴片使用一种特殊“墨水”,会在使用者皮肤即将出现晒伤反应前褪色。根据使用者皮肤对阳光中紫外线的敏感程度,还能调整贴片中

“墨水”的反应灵敏度,从而起到最佳防晒效果。

新南威尔士大学教授贾斯廷·古丁说,该皮肤贴片在紫外线强烈的澳大利亚非常实用。古丁说:“通常我们知道涂抹防晒霜和及时补涂的重要性,但我们无法准确预知何时需要补涂,或者说无法知道何时皮肤会被晒伤。而这款皮肤贴片能够帮助人们确认这一点,对儿童、游泳者和户外工作者都能起到很好的及时保护作用。”

黑色素瘤是一种死亡率较高的皮肤癌,其起因往往与皮肤长时间被阳光暴晒有关。

■辛华

人们想晒太阳或必须要在阳光下工作,但又担心皮肤可能被晒伤。澳大利亚研究人员为此发明了一种皮肤贴片,可以在佩戴者的皮肤快要被晒伤前褪色,从而帮助人们防止晒伤。

新南威尔士大学与新南威尔士大学近日联合宣布,两校科研人员合作发明了这种皮肤贴片,该贴片使用一种特殊“墨水”,会在使

## 新农商 心梦想

日前,衢州市衢江农村商业银行股份有限公司创立大会暨第一次股东大会顺利召开。衢江农村商业银行有限公司由原来的衢江农村信用联社改名而来,在经过前期的多番论证可行后,经筹建,在衢州市人行、衢州市银监局、衢州市金融办及浙江省农信联社驻衢州办事处等相关部门的支持和见证下,衢江农商银行成立了。股东大会上,由参会股东们一起审议通过了《衢江农商银行章程》《衢江农商银

### 绍兴市兴业会计培训学校解散清算公告

绍兴市兴业会计培训学校理事会于2017年2月6日决议解散学校,并于同日成立了清算组。请债权

人于本公告发布之日起45天内,向本学校清算组申

报债权。

联系人:周慧芝 联系电话:0575-85142469

邮编:312000

地址:浙江省绍兴市越城区中兴南路163号

绍兴市兴业会计培训学校清算组

2017年2月7日

### 杭州杰妮柔乐艺术团注销清算公告

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。

### 杭州高科石化产品有限公司注销清算公告

本公司股东(出资人)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