

警惕老年抑郁症躯体化表现



北京大学第六医院研究员
王华丽

记者:有些老年人总是觉得哪都不舒服,比如累、头晕、吃不下、睡不好,可医院检查又查不出问题,这是怎么回事?

王华丽:在临床实践中,经常会遇到这样的情况:一些老年人反复诉说身体不适,如胸闷、乏力、头晕、食欲不振、睡眠障碍等,但经过各种检

查却未能发现明显的身体问题。这些症状很可能是老年抑郁症的躯体化表现。大约一半的老年抑郁症患者首次就医时,主诉的是身体不适而非情绪问题,这种情况在独居、丧偶或患有慢性病的老年人中更为常见。

在这种情况下,患者往往更倾向于用身体不舒服来表达心理状态。这使得抑郁症的识别变得困难,容易导致诊治延误。

如果在排除身体疾病之后,发现老年人存在闷闷不乐、对事物兴趣减退、缺乏愉快体验、思维迟缓、入睡困难或嗜睡、食欲减退、体重减轻等情况,家属应及时督促他们到医院就诊,以便得到科学的评估和规范的治疗。

记者:现在很多老年人使用智能

手机刷短视频打发时间、消解寂寞,有的甚至产生了依赖、成瘾,这对老年人身心健康有影响吗?

王华丽:数字工具的应用,在提升老年人生活便利性、丰富生活方面,发挥了很多积极作用。但过度使用手机、过度沉迷于短视频,可能会给老年人身心健康带来一定影响。

在身体方面,如果长期刷手机,盯着屏幕看,可能会造成眼肌疲劳,影响视力。如果长期低头看手机,也会加重颈椎、肩颈的负担。

还有一些老年人难以控制使用手机的行为,一旦刷视频,就会影响做饭、吃饭、休息,甚至已经累得连打哈欠了,也很难停下来。他们不刷手机,就会觉得特别烦躁,生活特别空

虚,有时候还会影响情绪,影响睡眠。如果出现这些现象,就要特别警惕,因为其可能已经具备医学上所称的“行为成瘾”的特征。

有的网络信息平台会向老年人推送不良信息,造成老年人误读误判,对其身心健康产生不好的影响,对此要进行正确区分和科学解读。

所以建议老年人在使用手机的时候,在内容的选择上要有所节制、加以辨别。家人可以帮助老人设置提醒,关闭一些无关紧要的推送窗口,以助其厘清信息真伪。

同时,要鼓励老人进行户外活动,保持一定的人际交往。如果老人遭受情绪困扰,可以到精神科或心理科进行评估咨询。

防蚊灭蚊工作须全天候



天津市疾病预防控制中心主任医师
张颖

记者:蚊子叮咬不仅会使我们的皮肤出现疼痛、瘙痒等不适,还可能会带来疾病传播的风险,那么夏天如何防蚊灭蚊?

张颖:蚊子可以传播很多疾病,伊蚊可以传播登革热,库蚊传播乙脑,按蚊传播疟疾。

蚊子特别喜欢在不同类型的水体里面产卵。库蚊在污水里产卵,伊蚊在有积水的容器里产卵,按蚊在水坑水塘这类水体里产卵。

蚊子从产卵到成虫最短只需要7天,卵在成蚊前是离不开水的,成

蚊以后,它们就在孳生地周围活动。如果其飞到了飞机、轮船、车辆等交通工具上,就可以随着人类的活动远行了。

大多数蚊种晚上出来叮咬人,但伊蚊是在白天活动的。所以,防蚊工作不应该只停留在晚上,应该是全天候的。

蚊子对血型“无感”,但对体温、二氧化碳、汗味特别敏感,所以它偏向叮咬体温较高、呼吸较快、出汗较多、体味较重的人,而深色的衣服由于吸收更多热量,所以更受蚊子“偏爱”。

可见,关于某血型容易招蚊子叮咬,是个误解。而小孩子招蚊子,就是因为孩子新陈代谢快。

针对蚊子的习性,可以采取一些灭蚊防蚊措施。

一是不给蚊子留产卵的场所。家里面闲置不用的盆盆罐罐,要加个盖子或者倒扣放置。自己家如果有院子,房前屋后有水坑、小水洼,一定要填平,不让它成为蚊虫孳生地。水

培植物要定期换水,换水间隔不超过7天。

二是消灭成蚊。电蚊拍、电蚊香,以及一些灭蚊的喷雾罐,效果很好。但要注意,电蚊拍和灭蚊喷雾罐不要同时使用,以免发生火灾等意外。

三是利用纱窗、纱门、蚊帐防蚊。库蚊喜欢在污水中,特别是下水道里面产卵。所以居家下水道使用防臭防虫的地漏,可以防在下水道产卵的库蚊。

四是回家进门之前轻拍身体驱散蚊子,大量出汗后及时洗澡更换衣服。

五是在室外工作、旅游,可以选择浅色长袖的上衣和长裤防蚊,也可以使用含有驱蚊酯的花露水、含有避蚊胺的避蚊液驱蚊。

记者:有人说腹泻可以将感染的病原体排出体外,有清肠作用,因此在腹泻的时候不用进食,这是正确的吗?此外,腹泻患者的家人是否需要提前服用药物来预防感染性腹泻?

张颖:这种说法不完全正确。在患肠道传染病时,会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐这些症状,说明肠道正在与病原体进行“战斗”。所以说,腹泻确实是机体清除病原体和毒素的一种自我保护机制。

但是,腹泻的时候完全禁食这种做法并不可取。因为机体通过腹泻将病原体排出体外的同时,也会丢失大量水分和电解质,此时如果完全禁食,容易引发脱水、电解质紊乱,老人、儿童以至一些体弱多病的人群,可能会发生严重脱水,出现低钾血症引发心律失常等问题。

所以,腹泻时应及时适当地补充水分,喝含有电解质的功能性饮品,也可以根据病情的轻重适当地食用清淡、易消化的食物。

对于腹泻患者家属,不建议通过药物预防。注意使用流动水洗手,暂时性地和病人分餐,不共用餐具。如果确需服药,一定要在医生指导下服用。