

不是老人太矫情 几个危险信号务必注意



本报记者 徐小翔

1年前,71岁的李大爷因老伴去世,整天眉头紧锁,浑身没力气。一到晚上,翻来覆去睡不着觉。在朋友提醒下,李大爷来到浙江省人民医院临床心理科睡眠障碍门诊就诊。接诊医生乐丹盛经过仔细询问和心理评估,诊断其为重度抑郁症。在初步心理开导后,乐丹盛给李大爷开了抗抑郁药和助眠药,并嘱咐他一定要按时吃药,定期门诊复诊。

没想到,就诊后没几天,李大

爷自行停了抗抑郁药,之后一直在社区医院配安眠药吃。起初还能靠药物入睡,时间一长,就不管用了,这才在女儿的陪同下再次到省人民医院临床心理科门诊就诊。

乐丹盛介绍,与年轻人相比,老年人情绪更加内敛含蓄,出现情绪问题时,可能表现为不爱说话、不爱出门,也可能变得烦躁易怒,看什么都不顺心,变得又挑剔又顽固。值得关注的是,老年抑郁患者还常常会出现许多周身不适的躯体症状,

比如心慌心悸、胸闷气急、怕冷怕热、腹胀打嗝、眠浅眠差等。自从老伴去世后,李大爷总是不愿和家人交流,经常因为小事发脾气,并且觉得身上到处不舒服。久而久之,女儿误以为他是闹脾气,是对家人照料的不满意。当李大爷被诊断为抑郁症时,女儿感到非常惊讶,情急之下还责怪李大爷“太矫情”。

乐丹盛强调,老年抑郁患者常表现为情绪不稳定,伴随查不到原因的、奇怪的躯体不适症状,很容易造成家人误解,而这种不理解正是造成老年抑郁患者“沉默”的主要原因之一。

在一些子女看来,长辈的退休生活大多闲适安稳。事实上,社会价值的削弱、老化多病的身体、亲人朋友的逝世等都是引起老年抑郁的常见诱因。因此,在进行治疗的同时,老年抑郁患者最需要的是家人的理解和陪伴。

经过乐丹盛的解释,李大爷的女儿意识到了自己的疏忽。此后,她每天督促李大爷按时吃药,定期带他到临床心理科门诊复诊。经过一段时间规律治疗,老人病情明显好转。

近六成老人存在睡眠障碍 别被认知误区搅了好梦

通讯员 陈晓芬 沈文礼

近日,在杭州市西溪医院神经内科住院的赵大爷夜里辗转难眠,白日困倦难捱。起初,老人以为自己年纪大了睡不好很正常,因此并未在意,直至巡房的护士发觉异常,及时联系医生诊治。检查后,诊断其患有睡眠障碍。通过医院综合评估和个体化改善睡眠治疗,赵大爷终于睡上了安心觉。

据了解,我国有近六成老人存在睡眠障碍。杭州市西溪医院神经内科邵森医生表示,每日7-8小时是老年人最佳睡眠时长,但由于基础疾病、身体疼痛以及焦虑情绪等因素影响,很多老人无法达到理想睡眠状态。长时间的睡眠障碍,对老年人的身体健康来说会形成恶性循环。优质睡眠可以起到缓解疲劳、补充日间消耗的作用,若

睡眠质量不佳,身心消耗得不到及时填补,人体其他脏器的负担就会随之加重,进而导致认知能力、记忆力的下降以及各种疾病发生率的上升。

靠电视催眠,累了就睡,睡得着等于睡得好吗?对此,邵森表示,很多人明明睡着了,但睡醒之后还是感到很累,这是因为大脑在接收外界刺激信号后,仍处于兴奋状态,即使睡着了也并未进入深睡眠,或者说进入深睡眠的时间相对延长,有效睡眠时间相应减少。因此,将电视搬出卧室,提供一个安静、放松的睡眠环境是保证睡眠质量的关键。

睡前喝牛奶,能助眠吗?牛奶中含少量有色氨酸,能诱导大脑产生褪黑素帮助入睡,但因其含量较少,效果并不显著,助眠有效更多在于积极的心理暗示。需要注意



的是,肠胃不好的老年人,睡前喝牛奶可能导致消化不良,频繁起夜上厕所,反而降低睡眠质量。

3月21日是国际睡眠日,医生提醒,饱满的睡眠是维持老年人身强体健的稳定器,老年朋友应养成良好睡眠习惯和睡眠规律。家人也应及时给予关心,主动询问睡眠质量,了解夜间身体状况,安抚焦虑情绪。必要时前往医院就医,进行个体化改善睡眠治疗。



研究人员开发出 按需抑制癫痫新疗法

日本京都大学日前发表新闻公报说,该校研究人员参与的一个团队利用人造受体和人造药物,在癫痫发作时有针对性地抑制了病灶神经细胞的异常活动,缓解了症状。

京都大学等机构的研究人员将实验猴的初级运动皮层当作癫痫的病灶,通过药物使这一区域的神经细胞异常兴奋并引发全身性癫痫。他们随后向该区域的神经细胞导入一种能发挥“开关”作用的人造受体,并在癫痫发作时用人造药物去氯氮平给实验猴肌肉注射。给药短短数分钟后,实验猴的异常脑电波和癫痫症状得到抑制。

公报说,利用这样的方法抑制癫痫发作,此前只在小鼠等小型动物身上起到过效果,这次在大脑尺寸和复杂程度都接近人类的灵长类动物身上证实了有效性,向临床应用迈出一大步。

据新华社

3D打印“心脏” 与“真心”无异

美国麻省理工学院工程师团队开发出一种程序,可3D打印患者柔软而灵活的心脏复制品,并可控制其泵送动作,以模仿患者的泵血能力。他们希望通过这种方式帮助医生根据患者特定的心脏形态和功能定制治疗方案。

医生通常通过外科手术植入人造瓣膜来治疗主动脉狭窄,这种人造瓣膜可以扩大主动脉的自然瓣膜。该团队表示,未来医生可能会使用他们的新程序首先打印患者的心脏和主动脉,然后在打印的模型中植入各种瓣膜,看看哪种设计能产生最好的功能,并适合特定的患者。

研究人员表示,每个人的心脏都是不同的,新系统的优势在于,不仅可重建患者心脏的形态,还可重建其在生理和疾病方面的功能。

据《科技日报》