有牺牲精神的老人更易遭受冷暴力

医生提醒:必要时应寻求专业帮助

本报记者 林乐雨

“你怎么连这点小事都不会?”“别理他,太烦人了。”你是否曾听过或对身边人说出过这样的话语。

随着年龄增长,部分老年人认知功能和自理能力下降,不少缺乏耐心的人可能会因此施加行为或语言上的暴力,对老人造成伤害。此外,还有部分老人长期遭受家庭冷暴力。

明天是“国际反家庭暴力日”。杭州市第一人民医院临床心理科副主任医师章瑜表示,相较于直接的身体暴力,老年人遭遇的语言和态度上的冷暴力较隐蔽,也更为常见。章瑜提醒,家庭冷暴力容易引发焦虑、恐惧、抑郁等负面情绪,增加老年人孤独感和无助感,让其认为自己对家庭没有帮助,对未来失去信心,造成负面情绪恶性循环,引发或加重生理疾病。

章瑜表示,内心脆弱、敏感、更有牺牲精神的老年人更易遭受家庭冷暴力,他们不善表达,有时甚至会将遭遇冷暴力的原因归咎自身,引发更大的负面情绪。

面对冷暴力,老年人该如何应对?章瑜建议,老年人首先要稳定住自己的情绪,激烈对抗不可取。其次,积极沟通很重要,如果当面沟通有障碍,可以通过写纸条、发信息等方式表达自己的想法。

对家庭成员来说,则要注意自己的日常言行,是否无意间对老人造成伤害。其次,密切关注老人心理状态,如出现异常,及时寻求专业帮助。

章瑜提醒,还有一种情况需要引起重视。一向温和的老人突然变得脾气暴躁,成为施暴者,这提示有可能患上某些疾病。

甲亢、阿尔茨海默病、心脑血管疾病、血糖不稳定、铁元素和锌元素严重缺失,以及其它心理疾病都有可能令人性格大变,产生暴力倾向。章瑜表示,家人一旦发现异常,应第一时间带老人到正规医院就诊,及时排除疾病隐患。

气温骤降易诱发心梗

出现四类预警症状务必重视

通讯员 陈瀛 廖佳丹
本报记者 徐小翔

近日,受寒潮影响,全国多地气温骤降。浙江省中山医院心血管科副主任侯宏伟提醒,寒冷易诱发心肌梗死,尤其是大幅降温。

对冠心病患者和有高脂血症、高血压、糖尿病等冠心病危险因素的人来说,大幅降温会刺激肾上腺素分泌增多,使血管收缩、血压上升,心脏负担加重,诱发冠脉痉挛。这些患者往往血管本身存在不同程度狭窄,寒冷刺激后,原有病变的血管易出现缺血、缺氧加重的情况,甚至引发急性心肌梗死。

要注意的是,有吸烟、酗酒、熬夜等不良生活习惯的人也是心梗高危人群,需克制不良习惯,时刻警惕身体异常。

生活中,很多人不了解心梗相关知识,也难以辨识是否心梗发作。医生表示,50%至80%患者在发作前都会有一些预警症状:长时间的心绞痛,大部分人会突然发生持续20分钟以上的心绞痛,既往有过心绞痛的患者,症状加重,时间延长,同时还伴有烦躁不安、出汗、恐惧或濒死感;胃肠道反应,许多人会出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道的症状;休克、晕倒等症状,少数人不会感受到疼痛,而是直接休克、晕厥;与劳累有关的全身性疼痛,患者一劳累或一激动就出现身体疼痛,一休息疼痛就消失了,疼痛不一定是心脏相关部位,可能是肩膀疼痛、后背疼痛、胃疼,甚至可能是牙疼。

突然醒来发现身体动弹不得

睡眠瘫痪或与焦虑抑郁情绪有关

本报记者 林乐雨 通讯员 李文芳

你有没有过这样的经历?从熟睡中突然醒来,发现自己动弹不得。从医学角度,这被称为睡眠瘫痪。研究表明,大约8%的人在一生中某个阶段经历过睡眠瘫痪。焦虑或抑郁等精神疾病患者及患有其他睡眠障碍(如发作性睡病、睡眠呼吸暂停等)的人,经历睡眠瘫痪可能性较高。

邵逸夫医院神经内科主任医师李力三表示,出现睡眠瘫痪与睡眠不足、睡眠时间不规律及发作性睡病等睡眠障碍有关。压力、焦虑、某些药物和睡眠姿势,已被确定为潜在的触发因素。

夜晚入睡时,人们通常都会经历不同的睡眠阶段。其中有一段时间,人体会出现脑电波频率变快、振幅变低,心率加快,血压升高,肌肉松弛等表现,这一阶段被称为快速眼动睡眠。此时,大脑会阻止身体肌肉运动,避免自我伤害。当人们入睡或醒来时恢复意识,但大脑的这种保护机制又未及时消退,就会发生睡眠瘫痪。

目前,睡眠瘫痪没有明确治疗方法。针对其发生原因,有几种策略可以帮助管理和降低其频率。包括保障7小时或以上的睡眠时间,建立规律睡眠模式、改善睡眠卫生,为自己减轻压力。治疗潜在的睡眠障碍,如发作性睡病或睡眠呼吸暂停,也可帮助减轻睡眠瘫痪症状的发生。

机器人手术助高龄患者少受苦

通讯员 杨陶玉 林杨青

年近七旬的张大妈因长期结石梗阻导致右肾重度积水,右肾几乎失去功能。最近,浙江省人民医院副院长、泌尿外科学科带头人张大宏,泌尿外科主任祁小龙及其团队为老人进行微创手术,这也是该院首例单孔手术机器人辅助腹腔镜下右侧肾输尿管切除术。

祁小龙介绍,患者年龄偏大,且病情相对复杂,增加了手术并发症的风险。团队评估后认为,最适合的方法是运用单孔机器人手术。

张大宏表示,微创手术可帮助医生更准确地诊断疾病,有助于更好地开展治疗,并且使患者在手术过程中受到伤害和痛苦相对减少,恢复时间缩短。以此次使用的单孔机器人为例,可减少切口数量和总长度,且无外部机械臂干涉,能适应狭窄腔道,触及过去难以抵达的“复杂地段”,保护重要血管和神经。

研究揭示糖尿病发病初期的新分子机制

日本研究人员通过对糖尿病模型实验鼠的胰岛进行单一细胞层面的基因表达分析,发现一种糖尿病发病初期新的分子机制——Anxa10基因及其编码的蛋白质水平上升。该蛋白质有望成为糖尿病出现症状前的新生物标记物。

2型糖尿病发病被认为主要与胰岛素抵抗、胰腺贝塔细胞分泌胰岛素功能下降及胰腺贝塔细胞本身数量减少等因素相关,但具体发病机制仍存在很多问题未得到解释。

研究团队发现,糖尿病发病初期的模型实验鼠胰腺贝塔细胞中,伴随血糖值上升,一种名为Anxa10的基因表达水平上升,其编码的蛋白质增多导致细胞内钙离子失衡,进而使胰岛素分泌能力下降。

研究团队表示,这个基因与胰腺贝塔细胞及糖尿病发病之间的关联此前没有报告过,该基因编码的蛋白质可能成为糖尿病出现症状前新的生物标记物。这一成果有望帮助科研人员更好探究2型糖尿病发病初期分子机制及开发新的预防、诊断治疗方案。 据新华社