

头疼失眠 胃口变差 老年人更易出现卒中后抑郁



通讯员 陈瀛

最近,细心的女儿发现一向喜欢热闹的妈妈总一个人在房间里,对着窗外发呆。面对邻居的邀请总是拒绝,还常常跟家人说一些丧气话,一个人偷偷抹眼泪。询问之下,她才知道,母亲胡女士因担心自己的病情拖累家庭,心生抑郁。

1年前,胡女士因脑卒中住院

治疗。前段时间,她总感觉头疼,睡不着觉,胃口也不好。女儿带她到医院检查,没有发现明显的新增器质性病变,医生只是开了一些安神助眠药。担心母亲想不开,胡女士的女儿了解到浙江省中山医院康复医学一科的陈静主任是卒中后康复方面的专家,于是立马带妈妈到杭州就医。陈静评估后,初步判断胡女士是卒中后抑郁,对生活

影响较大,建议及时入院治疗。

入院后,康复医学一科治疗团队对胡女士进行详细评估,发现她存在抑郁倾向,评分已达到中度抑郁,日常生活能力及认知功能均有不同程度下降,需要及时干预。结合影像结果,针对胡女士的情况,陈静采用经颅磁刺激治疗(TMS),配合头针、中药、心理康复训练的治疗方案。

陈静表示,卒中后抑郁较为常见,脑卒中病人中至少有40%至50%存在卒中后抑郁,多发生在脑卒中后2个月到1年。不同年龄发病率也有所不同,有实验统计,卒中后抑郁症发病率为47.24%,青年组发病率为13.33%,中年组发病率为43.18%,老年组发病率为55.88%,老年人较青年人更容易出现卒中后抑郁症。专家强调,卒中后抑郁并不可怕,尽早发现,尽早干预很关键。

新研究发现骨质疏松会加剧认知功能衰退

记者近日从南京大学获悉,该校医学院附属鼓楼医院科研团队发现,骨质疏松会加剧认知功能衰退。

小鼠实验显示,老年小鼠骨细胞分泌的骨硬化蛋白可突破“血脑屏障”,抑制中枢神经元信号传递,损伤神经元突触可塑性和完整性,从而导致小鼠认知功能衰退。

研究成果表明,骨硬化蛋白进入大脑后,对于健康的老年人,认知功能会受到损伤;对于阿尔茨海默症患者,病情会进一步加重。

团队正计划开展多学科临床研究,进一步验证此次基础研究成果,为预防和治疗阿尔茨海默症等神经退行性疾病探索新路径。据新华社

超加工食品 或增加多种健康隐患

《英国医学杂志》日前发表的一项研究结果显示,吃过多的超加工食品可能对多个身体系统有害。许多证据一致表明,与超加工食品密切相关的健康隐患竟多达32种,包括癌症、重大心肺疾病、精神健康障碍和过早死亡。

超加工食品包括包装烘焙食品、零食、碳酸饮料、含糖谷类和即食或加热食品,经多种工业流程处理,通常含色素、乳化剂、香料和其他添加剂。产品往往高糖、高脂、高盐,但维生素和纤维含量较低。

研究强调,有必要采取紧急措施,有针对性地减少这些食品摄入量,并更好地了解其与不良健康后果之间的联系机制。据《科技日报》

政策吹风

强化基层中老年常见病规范化管理,“全科赋能中国行”2024年度项目日前启动。该项目将持续提高基层慢病防治能力和健康管理的能力,打造基层常见病规范化管理的创新模式。据新华网

一周接诊多例高龄疝气患者 医生提醒:莫让小修补变成大手术

本报记者 林乐雨

当身体某个部位出现包块并且没有明显不适时,很多人往往会忽略它。医生提醒,这很可能是疝气的前期表现。

疝气又称小肠气,是一种多发疾病,老年人与儿童是高发人群。其中男性患者更多,男女患者比例约为15:1。

记者采访了解到,最近一周,杭州市第一人民医院疝和腹壁外科副主任黄永刚接诊了4例高龄老年疝气患者。黄永刚表示,疝气自愈的可能性极低,手术修补是唯一的治疗方法,老年人尤其要重视疝气的预防与治疗。

医生介绍,腹股沟是疝气最常见的发病部位。老年人由于机体功能萎缩,腹壁肌肉变得薄弱,加之咳嗽、排尿困难、便秘等原因引起腹内压增高,很容易形成腹股沟疝气。

87岁的孙奶奶近年来经常感到腹部胀痛并鼓包,医生诊断为疝气。但由于症状不严重,孙奶奶又害怕手术,因此治疗一拖再拖。

直到一周前,孙奶奶腹部发生剧烈疼痛,医生诊断为腹股沟疝嵌顿伴小肠破裂,同时腹腔污染严重,引发急性弥漫性腹膜炎。

黄永刚及时为孙奶奶实施了急诊手术,但疝气急发给老人身体造成较大损伤,需要住院治疗,待

完全恢复还要一段时间。

其实,如果孙奶奶能够及时修补,大可不必受这份罪。

黄永刚告诉记者,在门诊中,认为疝气是小病,就诊后逃避手术,能拖则拖的老年患者不少。不少患者拖到最后,会出现急性肠梗阻、肠坏死,甚至严重感染,导致中毒性休克,可能威胁生命。

对此,黄永刚提醒,老年朋友一定要引起重视,及时处理,莫让小修补变成大手术。医生表示,对于老年患者来说,无论年龄高低,只要心肺功能好,能够接受麻醉,就能采用腹腔镜下微创手术。对于不能耐受全身麻醉的,可以采用局部麻醉,创伤也非常微小。

服用保健品 留心与药物相互作用

新的一年,许多朋友启动了新一轮强身健体计划,其中可能就包括服用保健品。

专家表示,根据个人情况适量服用保健品,可以增加营养摄入或降低某些疾病风险。但需注意,并非多多益善。比如,不少人会选择服用维生素C泡腾片提升免疫力,

但过量服用(每天2-3片甚至更多),会导致腹泻、胃肠紊乱、草酸和尿酸排泄量增加等不良反应。

保健品还可能与正在服用的其他药物产生相互作用,带来一定风险。比如血色素沉着病(一种遗传性铁代谢障碍性疾病)患者,不宜服用含铁补充剂,否则会加重肝

病等并发症的风险。

尽管许多保健品宣称成分“天然”,但并不意味着“绝对安全”。虽然购买并不需要医生处方,仍建议在服用之前咨询医生或者药师是否合适。同时,应当选择正规平台购买合格产品,以防假冒伪劣产品伤身。据健康上海12320