

负面信息焦虑 两招助你缓解



本报记者 林乐雨

每天一睁眼,就忍不住关心东航客机搜救情况;看到疫情消息,就感到紧张;过于关注战争新闻,担心战火会影响自己……浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科心理治疗师李一飞发

现,最近几天,因为看负面新闻而陷入焦虑的老年患者明显增多。

李一飞说,负面新闻往往会带来压抑、悲伤、无助的情绪,老年人越是共情,越是感同身受,就越有可能导致替代性创伤。“替代性创伤所带来的心理困扰不亚于真实创伤,人们越来越能体会被各种消息压倒、难以喘息的感觉,我们把这一现象称为‘负面新闻焦虑症’。”

“我儿子的工作需要经常出差,要频繁地乘坐飞机。最近几天,我每天都急得睡不着觉,甚至有了让他辞职的念头。”最近,65岁的葛大妈就因为“负面新闻焦虑症”来到邵逸夫医院精神卫生科就诊。

李一飞说,忧虑子女是多数老年患者的共通点,尤其是孩子身在国外或者常年不在身边的老年人,更是“负面新闻焦虑症”

高发人群。由于老年人对于情绪的感知能力相对较弱,发病前期往往并不在意,直到出现失眠症状后才会选择就医。其实当老人焦虑到失眠时,病情可能已经存续较久。

老年该如何缓解“负面新闻焦虑症”?李一飞表示,首先,应该控制刷新闻的时间,筛选准确、可靠的新闻来源,少看真假难辨的小道消息。其次,少思虑未知风险,将注意力转移到当下确定性的事务上,如房间里的桌椅陈设、花鸟养殖等,让大脑有意识地去记录一些让你感到开心的身边小事,之后再将注意力转移到内在感觉,比如呼吸、心跳等。当焦虑情绪无法排解,影响日常生活时,则应尽快到精神卫生科就诊。

同时,李一飞也表示,帮助老年人排解心理压力,舒缓心情,子女陪伴不可或缺。

带状疱疹有偏爱 接种疫苗很关键

随着我国人口老龄化加剧,带状疱疹已经成为一个公共卫生问题。南京市疾控中心免疫规划科专家提醒,预防带状疱疹有两个途径,一是提高自身抵抗力;二是接种疫苗进行防护。

专家介绍,人体初次感染病毒时可引起水痘。当水痘痊愈后,病毒不会彻底从人体中清除干净,而会长期潜伏在人体内的脊髓后根神经节或颅神经节内,当人体免疫力下降时,病毒再激活而罹患带状疱疹。

带状疱疹有其“偏爱”人群:50岁及以上的中老年人;精神紧张、压力较大、长期熬夜、过度疲劳的人;免疫力低下人群,如白血病、艾滋病、做过器官移植或接受放化疗的恶性肿瘤患者;长期服用糖皮质激素或者其他免疫制剂的人群,都相对容易被带状疱疹“盯上”。临床研究显示,重组带状疱疹疫苗对于大于等于50岁人群保护效力高达97.2%,大于等于70岁人群中高达91.3%,普遍都在90%以上的保护效力,基本上接种两针带状疱疹疫苗后无需再接种。

据《扬子晚报》

多吃大豆 或可改善脱发

香港中文大学黄秀娟团队于近期发表的一项新研究表明,大豆的营养成分与头发重合度高,不仅对肠道菌群有改善作用,也有利于头发生长。

在这项新研究中,研究人员同时在标准饲料喂养的小鼠和无大豆饮食喂养的小鼠中,同时添加一种可导致小鼠脱毛的食品添加剂聚山梨酯(P80)。结果,缺乏大豆饮食的小鼠脱毛了,并伴有大面积斑秃;而用标准饲料喂养且补充乳化剂的小鼠,则未有脱毛现象。

研究人员表示,P80会促进降解黏蛋白的细菌定植,抑制长双歧杆菌生长,使得肠道菌群遭到破坏,进而减弱膳食中植酸的保护作用,加剧脱发。由于植酸来源于大豆和坚果,因此,缺乏大豆的饮食可能会减少植酸的自然供应,也因此可能导致脱发。

据央视网

早发现早治疗 我省结核病发病率降到新低

本报记者 徐小翔
通讯员 彭颖 任少凡

3月23日,我省举行第27个“世界防治结核病日”宣传活动暨“无结核校园”志愿者活动启动仪式。

今年世界防治结核病日主题是“生命至上 全民行动 共享健康 终结结核”。当天,省卫健委副主任夏时畅通报了2021年肺结核工作情况。2021年,全省共报告肺结核病例23969例,报告发病率降至37.12/10万,登记满一年的活动性肺结核

患者成功治疗率达92.16%,治疗满两年的耐多药肺结核患者成功治疗率达到73.48%。

夏时畅表示,近年来,我省探索结核病防控新措施,开展高疫情地区老年人群肺结核主动筛查,早期发现治疗老年结核病人,取得了一定成效。

据了解,结核病是政府重点防控的重大传染病之一。世界卫生组织发布的《全球结核病控制报告》显示,我国报告的新发结核病患者数位居全球第二,全国每年新增结核病患者

80余万。肺结核通过呼吸道传播,人人都可感染,同时尚无针对成人的预防性疫苗,因此采取有效的综合性措施,促进患者早发现、早治疗,对于保护公众健康和推进2030年全球终结结核病流行目标的实现,都具有十分重要而紧迫的意义。

我省当前正开启“十四五”结核病防治规划以及推进实现世界卫生组织“终结结核病流行”目标的关键时刻,亟需积聚更强更广泛的社会动员力量,为消除结核病的危害而不懈努力。

误食“土三七” 后果很严重

本报记者 林乐雨

日前,刘大伯犯了关节痛,听朋友说三七能活血化瘀,还有提高免疫力等保健功能,就托人买了一些。刘大伯连续服用一个月后,关节痛出现好转,肚子却疼了起来。随后,他来到杭州市红十字会医院就诊,被诊断为肝窦阻塞综合征。

经过问诊,该院消化内科刘肆辉副主任中医师发现,刘大伯吃的竟是土三七。土三七的药效与三七

相近,但肝毒性却很高,若是长期服用,会对肝脏造成不可逆的药物性肝损伤。药物性肝损伤是指由各类处方或非处方的化学药物、生物制剂、中药、天然草药、保健品、膳食补充剂(维生素、矿物质、氨基酸等)等诱发的肝损伤。

刘肆辉说,不少人认为中草药越天然越安全,其实自挖自采自服风险很大。近年来,在肝病住院患者中至少1/3为药物性肝病患者,上升趋势明显,除了抗生素、抗结核

药、抗肿瘤药等大家熟知的药物,保健品、中草药等都可能导致肝损伤,甚至引发肝衰竭,危及生命。

老年人由于肝功能衰退,对于药物的清除能力降低,基础性疾病增多,多种药物服用,加大肝脏负担,是药物性肝损伤的高发人群。刘肆辉提醒,老年人要在医生指导下服药,服用特殊药物时需定期复查肝肾功能等指标,不盲目服用保健品,不盲目相信偏方、秘方,不盲目服用草药,出现不适要及时就医。