

老人出现这些症状

警惕精神障碍作祟

“我头痛是因
为有人在用X光照我”
“总有‘隐形人’在和我
说话”……最近,有位84
岁的老人总和家人说一些
奇怪的话,家人越听越离
奇,便带她去医院就诊。

无忧,家庭关系融洽,但老人就是觉得委屈难过,高兴不起来。另外,记忆力、认知功能下降,腰背痛、颈部疼痛等,也可能是精神疾病的早期症状。

这些早期表现对于及时发现疾病很有意义,很多患者的病情是经过一段时间的发展,才到了比较严重的程度,进而出现幻觉、妄想的症状。所以,家属要注意观察老人的情绪、睡眠、记忆、饮食以及人际交往,如果在没有明显诱因的情况下出现明显的改变,就需要警惕老人是否患有精神疾病。

物,在医生的指导下,为老人“暗服”。精神症状好转后,自知力也会逐渐恢复,此时再和老人解释精神科药物治疗的必要性,老人大多能够接受。

家属在和老人沟通的时候,注意不要试着去说服、纠正其病态的想法。在老人说那些荒谬离奇的想法时,家属只要倾听就够了。需要注意的是,家属要关注老人的想法有无危险,是否会伤害自己或他人。如果老人的精神症状较顽固,坚决拒绝服药,并存在伤害自己或他人的风险,那么就需要住院治疗了。

复发。

预防精神疾病
从这些事入手

对于老年期的精神疾病,最好还是积极预防,延缓或减少其发病。老年期出现的精神疾病大多和躯体疾病关系密切,像患有糖尿病、高血压、动脉硬化等病的老人,要注意控制基础疾病,尽量不让这些疾病进一步发展。

老人平时要注意适度运动,运动可以促进大脑的新陈代谢、组织更新,本身就有防病、治病的作用。老人可以选择一种适合自己的运动,并长期坚持。另外,均衡适度、营养丰富的饮食也会助力心理健康。优质蛋白、新鲜的蔬菜水果,都是身心健康的物质基础。

老人要保持人际交往,不要离群索居、封闭自己,在身体允许的情况下,尽量和他人保持来往。

睡眠的过程就是大脑排毒的过程,如果老年朋友存在失眠,不妨在医生的指导下进行调整,必要时可以服用一些助眠的药物。

宋崇升

女性癌症筛查分年龄

近日,2022版《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐》发布,其中明确了不同年龄段需要重点筛查的癌症类型。45岁以上女性癌症筛查的年龄分段推荐如下:

45岁开始:每年1次大便隐血,每10年1次肠镜。

40~49岁:每年1次临床乳房检查,每1~2年进行1次乳腺X线检查;采用宫颈细胞学检查,连续3年无异常后,每3年1次。

50岁及以上:每年1次大便隐血,每10年1次肠镜。

每年1次临床乳房检查,每1~2年1次乳腺X线检查;采用宫颈细胞学检查,连续3年无异常后,每3年1次,到65岁且既往多次检查均示阴性,则结束宫颈癌筛查。

50岁开始:每5~10年进行1次胃镜检查。

75岁及以上:身体健康状况良好的人群可继续维持筛查。不建议85岁之后进行筛查。

王楠

空气炸锅会致癌吗

如今,空气炸锅成了“网红”电器,但有人提出空气炸锅制作的食物会致癌,到底真相如何?

空气炸锅是利用高温来完成食物加热的,因此,在烹饪食物的过程中有可能会产生一些对人体有危害的化学成分如丙烯酰胺,但它在饮食中的平均暴露量(即摄入量)很低,抛开剂量谈毒性是不科学的。

专家建议调整烹饪方式,控制和少吃煎、烤、炸的食物,尽量通过蒸、煮等方式烹饪食材,以下几点要特别注意:首先,尽量少吃高温油炸类食品。油炸食品往往油脂含量过高,吃太多容易造成能量摄入过量。其次,使用空气炸锅时温度不要设定太高,尽量在120℃内,制作时间也不要太长,最好控制在10分钟左右也可避免生成过多潜在的有害成分。最后,要注意调味料不要使用太多,尤其是盐类。

王林

正确吃素收好这份“素食指南”

近年来,吃素食的人越来越多。吃素可降低2型糖尿病风险,降低心脑血管疾病风险,改善肠道菌群,有益全身健康。那怎样健康吃素?今天是健康素食日,一起来解读素食的健康之处,了解如何科学吃素食。

适当增加谷物的摄入

一般来说,素食含热量相对较低,蛋白质与脂肪容易不足,长期以素食为主,可能引起营养不良。为减少素食所引起的各种微量元素和维生素B12的缺乏,吃素时要注意适当增加

谷物的摄入。谷物能提供碳水化合物、B族维生素、矿物质和膳食纤维等,全谷物营养素更丰富。

用豆类食品补充蛋白

大豆含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸和B族维生素,是素食者的重要食物。将大豆类与谷类食物搭配食用,可发挥蛋白质的互补作用,提高蛋白质的营养价值。

常吃坚果、海藻和菌菇

植物性食物中,坚果

的铁、锌含量较丰富,而且还是植物蛋白质的很好来源。素食人群最好每天有坚果摄入。海藻富含多种矿物质和长链n-3多不饱和脂肪酸(如DHA和EPA);菌菇类富含丰富的蛋白质、糖类、膳食纤维、维生素、矿物质及菌菇多糖等。

合理选择植物烹调油

建议选择富含长链n-3多不饱和脂肪酸的食用油,如亚麻籽油、菜籽油、豆油等。

摄入充足的蔬果

对严格的素食者而言,蔬菜的选择尤为重要,不仅要承担提供维生素C和胡萝卜素的重任,维生素B2、钙、铁、叶酸等营养素,也需要从日常摄入的蔬菜等食物中获得。

注意,老人身体的能量需求虽然有所下降,但蛋白质、矿物质、维生素等营养素的需求量反而增加。不能盲目吃素,建议老人更要适当地喝牛奶、吃鸡蛋、吃肉。

新华

6月19日父亲节——过节送什么孝敬辛劳一生的慈父?

儿女: 买海参送老人感恩回报养育之恩——父爱如山

父亲: 每天一只参家庭顶梁柱身体硬朗——健康第一

父亲节营销活动, 特别推出下列四款特价海参, 惠顾新老客户

另有多款: 不同规格价位的长岛和大连刺参及即食刺参 为感恩新老客户 买海参好礼相送

长岛小刺参	长岛刺参	大连刺参	大连刺参
原价1450元/1斤	原价1650元/1斤	原价1950元/1斤	原价2350元/1斤
现价980元/1斤	现价1300元/1斤	现价1580元/1斤	现价1980元/1斤

★外地购买货到满意付款
★市区免费送货
★免费代发

时间: 6月15日-6月25日 电话: 13105153320 13505321980(杨小兵)

地点: 市北区胶州路12号观象山庄大门一侧 市立医院马路对面公交车站和地铁站工棚后面 地铁1号线观象山市立医院站A口或中山路站下车