

春节长假结束不久,多地媒体纷纷爆出空巢老人走失甚至抑郁自杀的消息

空巢老人的“分离综合征”之痛

■ 见习记者 缪影影

节后空巢老人意外频发。心理专家表示,他们其实患上了先焦虑、后抑郁的“分离综合征”。日前,记者在海南省安宁医院了解到,因“分离综合征”入院的老人,已占该院神经老年内科的近17%,并且呈逐年递增的态势。如何改善我省空巢老人的处境,让“分离综合征”在发病之初就得以控制,已经是值得社会关注的重要问题。

空巢老人亟需精神慰藉

据省安宁医院神经老年内科主任医师欧小凡介绍,节后是空巢老人“分离综合征”的高发时段。有子女的老人,节后面临着儿女们为了工作各奔东西的状况;无子女的老人则在节日时就承受了“眼见他人团聚而不得享”的现实。

“我现在吃穿不缺,就是闲着没事干。儿女们到外地上班后,我就

每天在小区和公园里瞎溜达。”在海口国森花园独居的杨先生告诉记者,空巢老人的生活看似悠闲,其实非常孤单。

“长期缺乏精神慰藉和心理关爱,容易导致空巢老人产生焦虑抑郁的情绪,严重的会使老人产生认知功能障碍或精神疾病。”欧小凡说,刚患上“分离综合征”的老人会出现心情暗淡、失落沮丧、食欲不振、失眠失调等症状,若初期症状没有得以重视,老人随后将容易表现出紧张胆小、脾气暴躁、性格孤僻、甚至自闭等状况。

“如果这种情况长期未得到缓解,将会严重影响老人的心理精神健康和内分泌系统,严重时老人将会产生轻生的念头。有些长期没有人交流的老人,还会慢慢产生语言交流障碍。”欧小凡说。

“分离综合征”认识误区不少

“分离综合征”严重影响空巢老人

的身心健康,但是无论是老人的子女、还是老人自身对于这个病症都存在认识不足、重视程度不够的状况。

据欧小凡介绍,许多老人在出现失眠、胸闷等症状之后,不少子女多带老人去综合医院,做CT,开助眠药物,短期内有些许缓解。但是,实际上,老年人的心理问题丝毫没有得以缓解。

另外,空巢老人对自己的精神状况,也知之甚少。海口不少独居的老人,出现发抖、心跳加快、胸闷气喘的状况后,不停地拨打120,但到医院检查后,又发现身体状况良好。“很多老人在就诊之后,反而产生了悲观消极的负面情绪,认为自己得了什么难治的病症,更加影响身心健康。”欧小凡解释道。

“有些家庭知道老人的‘分离综合征’已由心理问题发展为精神障碍,但出于面子等多方面考虑不愿带老人就医,延误了最佳治疗期。”讲到此处,欧小凡一脸无奈。

在省安宁医院的病房里,记者就见到这样一位老人。老人头发花白,坐在座位上靠陪护人员一勺一勺地喂饭。见到有人进来,老人就抬头嘿嘿地笑。

据医护人员说,老人的子女都事业有成,在老人患上严重的“分离综合征”后,未及时将老人送进医院。直到老人出现烦躁易闹、随地大小便的行为后,才送来医院。目前老人只能在医院里靠陪护人员轮流照顾度过余生。

关爱空巢老人孤独心灵

目前,每年至少有10万55岁以上的老年人自杀死亡,占每年自杀人群的36%,老年人已成为中国自杀率最高人群。有关机构的分析结果显示:心灵孤独,无人关爱是许多老人自杀的原因。

我国人口快速进入老龄化,如何让老人尤其是空巢老人安度晚年,已

是重大社会问题。在今年的两会上,全国政协委员朱晓进也建议,要加快推进“医养结合”的养老模式。

欧小凡也认为,空巢老人的问题,不是单靠医疗卫生部门的干预就能解决的,而是一个大的社会问题。希望政府能够深入推进社区养老的模式,同时也要引入高科技的养老服务站,帮助空巢老人解决生活中的实际问题。呼吁更多义工等社会团体关注空巢老人。

针对空巢老人极易出现的“分离综合征”,欧小凡建议,老人在出现相关症状初期,就要及时送往精神专科医院就诊,切勿根据单个症状自行购买药物服用;为子女者不应该仅仅从物质上满足老人的需求,更应该抽出时间多陪一陪老人,多和老人有心灵上的交流与沟通;老人自身也要从思想上改变,接受新的生活观念,建立自己的新圈子,减少对子女的依赖。长期单独居住的老人,可饲养宠物等伴侣宠物,以缓解孤独感。

消费提示

老人莫入保健食品消费陷阱

购买保健食品 需认准左上角“蓝帽子”标识

近期,有商家非法夸大保健食品功效,甚至声称根治百病,以此进行宣传或吸引老年人参加其组织的销售或代购活动,让老年人高价购买保健食品。

为保护消费者合法权益,省食品药品监督管理局近日发布保健食品消费提示和一些常见陷阱:

■利用“讲座”、“义诊”等形式为幌子,邀请“专家、教授和老中医”在现场进行“养生”讲座,顺便兜售保健食品,或通过“赠药”、“发放小礼品”等方式,诱导老年人参加其组织的促销活动。所谓“咨询义诊”其实并不免费。这类活动总是以免费体检为开头,以“身体状况存在严重问题”为结论,以老年人购买保健产品为最终目的。

■以国家机关及事业单位、医疗机构、学术机构、行业组织的名义和形象为产品功效进行虚假宣传,实属虚构不可信。保健食品宣传“不得使用医疗用语或者易与药品混淆的用语”。消费者在选购此类保健品时应提高警惕谨慎购买。

■以“药到病除”、“根治”等用语强调疗效,“无效退款”、“无毒副作用”等承诺夸大产品功效。保健品不能代替药物,无治疗作用,一般需长期服用。因此,宣传中不能出现有效率、成功率等绝对化用语,更不可期望所谓的疗效、速效等不实承诺。

省食品药品监督管理局有关人士提出了防范措施:

■购买保健食品要选择正规的有合法资质的商家购买,并索要相关票据,以备日后投诉、索赔、维权。

■认准保健食品左上角“蓝帽子”标识。购买时,要认准产品包装上是否有国家行政管理部门的批准文号,国产保健食品要有卫生部的批准文号“卫食健字”或国家食品药品监督管理局的批准文号“国食健字”标识,进口保健食品要有“卫进食健字”或:“国食健字J”标识。相关信息可登陆国家总局网站查询。

■确认保健功能。仔细查看产品包装上的说明书,确定产品的保健功能并结合自身实际选购。我国卫生部审批的保健食品共有20多种保健功能,而且同一产品不能同时具有两种以上的功能,消费者购买时要注意分辨。

■注意产品的禁忌。保健食品的批准证书上注明了一些不适宜人群或禁忌,并要求企业标注在产品包装的说明书上。

■注意有效期,不要买过期的保健食品。仔细察看包装上厂名、厂址、联系电话、生产日期、有效期等。

■保健食品不能代替药物,治疗疾病,患有疾病应及时就医。

如果消费者一时没有识别清楚,已经上当,要保存好证据及相关票据。及时向当地食品药品监督管理局投诉,或拨打12331投诉,相关工作人员接到投诉后会及时处理。

(黄金玲 吕思思)

老人别乱用止痛药

家庭镇痛可尝试热敷、冷敷、红外灯照射等方式

■ 见习记者 王培琳

老人偶尔会出现某些部位的疼痛。生活中,人们总会在家中备些止痛药。看到老人疼痛,家人的第一反应往往是先找止痛药,服用止痛。专家认为,止痛药要慎用。

海南省医学院附属医院麻醉手术室主任医师马乃全说,现在很多医院正在推行“无痛医院”的理念,但是“无痛”仅限在医院,因为在医院里有技术手段、设备的支撑,可以确保病人治疗安全。病人在家自服止痛药应慎重。

马乃全表示,疼痛往往是疾病的首发信号,具有积极意义。引起身体疼痛的疾病多达200多种,不经医生诊断就随便服用镇痛药,很有可能延误疾病治疗时机。譬如,非典型性心绞痛病情早期也可能表现为牙痛、背痛、上腹痛等症状,如果病人在出现牙痛状况时,服用止痛药暂时缓解了,就可能疏于对身体的诊疗;肠梗阻的症状主要为腹痛,患者如果服用止痛药,疼痛止住了,却很有可能致使肠道坏死肚中而不知情。

针对止痛药的使用,马乃全提出了以下建议

1、不要轻信各种广告宣传,不能对镇痛药物的宣传效果过分信赖,从而私自购买止痛药进行暂时的疾病治疗。

2、原因不明的突发疼痛,应尽早送往医院进行诊断,万万不可延误病情。

3、已经医生确诊的慢性疾病疼痛,在家中使用止痛药,应在医生指导下服药,并按药物说明以及医生指导的剂量服用,不可随意加大剂量以免副作用对身体的严重伤害。

4、镇痛药大致可分为阿片类和非甾体类两种。对于吗啡、杜冷丁等阿片类止痛药,因其有成瘾性及呼吸抑制等副作用,应谨慎医嘱;对于非甾体类止痛药,因其有致消化道溃疡、出血等副作用,也不可长期使用。

5、唯一可以在家中长期使用止痛药的患者是癌症晚期患者。此类患者疼痛剧烈,医生不会过分考虑其药物成瘾,因为这一阶段的治疗最重要的就是减缓病痛。

6、若是家中老人有因慢性疾病或劳累引起的疼痛,家人可以绕过药物,通过综合性手段,譬如热敷、冷敷,变换体位、红外灯照射、微波治疗等物理方式对老人进行止痛,这样效果更好,也更安全。



网购化妆品

切勿贪图便宜

空瓶回收背后藏猫腻

■ 见习记者 王培琳

目前,网购已经成为年轻女士购物的重要渠道。除了方便,很多消费者认为网上购买价格更便宜。但是,网购也有许多潜在风险。今年3·15国际消费者权益保护日,消费者江先生爆料在天猫网购化妆品美白,却遭遇“三无”致“烂脸”。

那么,假冒化妆品有哪些形式?网购化妆品应注意什么?省食药监局保健食品化妆品监管处副处长孙厚石表示,当前的假冒化妆品主要有以下两种形式:一是未取得批准文号或是未经备案的化妆品。按规定,国产特殊用途化妆品应取得国家主管部门(国家食品药品监督管理局或原卫生行政部门)批准文号,国产非特殊用途化妆品应经省级食品药品监督管理局备案;进口特殊用途化妆品应取得国家主管部门许可批件,进口非特殊用途化妆品应取得国家主管部门备案凭证。

二是假冒知名品牌的化妆品,以假乱真,欺骗消费者。这些化妆品有可能使用原料不明,生产过程做不到可靠的质量风险控制,还有可能为了产品效果违法添加禁用物质或超限使用禁用物质,这将会对消费者健康造成危害。

比如颇受消费者欢迎的美白祛斑类化妆品,不法分子为了达到美白或祛斑效果,可能在产品中添加铅、汞等重金属或是氢醌、白芷等

禁用物质,长期使用会造成皮肤轻微性或是永久性损害;宣称祛痘的化妆品,有可能非法添加甲硝唑、氯霉素等药物,长期使用有可能造成消费者皮肤过敏或溃烂。

孙厚石提醒消费者在网上购买化妆品,一定要注意以下几点:

(1)选择合法、正规的网上商城,尽量选择正规企业的网上旗舰店进行购买。

(2)切莫贪图便宜,在购买某种化妆品的时候,可以货比三家,有个心理价位。若大多卖家都在某价格范围内出售的话,这种化妆品的价格也不会相差太多,出现比这更低价格的情况,消费者就要注意会不会有假货问题。

(3)化妆品小样是假货较多的产品。特别是一些店铺批量销售化妆品小样,造假可能性更大,因为小样是正品商家的赠品,不太可能有那么多源源不断供货出售,买家在购买的时候要特别注意。

(4)看清、问清化妆品的批准文号、保质期、生产企业等详细信息,可登录国家食品药品监督管理局网站(www.sfda.gov.cn)查询化妆品的相关批准信息是否一致。

(5)网上购买进口化妆品时要尽量问清产地、国内代理商等。价格高并不代表一定是正品,也可能是仿冒的。

“高价回收各大品牌化妆品空瓶”、“欢迎各柜台小姐和我取得联系,长期大量收购”,诸如此类文字时常出现在网帖之中。业内人士表示,目前,部分不良网络卖家通过回收真瓶掺假出售,谋取暴利。

孙厚石提醒,如有人回收化妆品空瓶,一定要进行举报,因为这有可能是打击假冒化妆品的重要线索。

科技医卫

线虫或是“验癌高手”

别看线虫体长仅1毫米左右,日本科研人员最新发现,它在识别癌症方面有“特长”。线虫可根据气味准确识别出癌症患者的尿液,未来有望据此开发出简单而廉价的诊断方法。

此前研究已知,癌症患者的尿液及呼出气体有特殊气味,因此有人研究利用癌症嗅探犬来诊断癌症。不过,训练一条合格的嗅探犬并不容易,且成本不菲。

日本九州大学等机构研究人员在美国新一期《公共科学图书馆综合卷》上报告说,他们采集了218名健康人和24名癌症患者的尿液,将尿液样本置于玻璃皿上,然后将50至100条“秀丽隐杆线虫”放在玻璃皿中央,观察其反应。这种线虫拥有和狗相当的嗅觉受体。

结果发现,线虫普遍远离健康人的尿液,而聚集到癌症患者的尿液旁,准确率高达95%左右。研究人员通过基因操作,使线虫的部分嗅觉功能失灵,结果发现它们不再有此表现。这说明线虫“偏好”的是癌症患者尿液的气味。

此次研究涉及胃癌、食道癌、前列腺癌、胰腺癌等多种癌症,且有些癌症处于很早期阶段,而线虫不分癌症种类和发展程度,都能准确识别出癌症患者的尿液。

研究人员说,线虫与狗的嗅觉能力相当,且更容易饲养,如果能将本次研究成果推向实用,有望大幅降低癌症检查费用,并使检查过程更加便捷,约一个半小时就能得出结果。

(据新华社电)

新型止血夹 能在体内溶解

日本研究人员日前开发出一种可在体内溶解的医用止血夹,它不仅能降低手术后的风险,还可避免妨碍医学影像检查。

神户大学近日宣布,该校研究人员注意到,镁遇到动物体内水分后很容易溶解,对机体的安全性很高,于是通过向镁材料中混入钙和锌,制造了一种新型止血夹。它只有约5毫米长,但夹紧的力度较大。

研究人员通过老鼠实验发现,约3个月后将这种止血夹就在老鼠体内缩小了一半,一年内所有止血夹均溶解消失。

目前的医疗手术一般用金属钛制作的微小止血夹。在对某些腹腔脏器进行手术后,这种止血夹会留在体内。虽然通常无害,但也存在止血夹扎入附近脏器、引发病症的风险。而且患者日后接受计算机断层扫描时,止血夹周围的组织在图像上还会显得比较模糊。

研究负责人、神户大学教授向井敏司说,止血夹是常用的手术工具,这种新型止血夹如能用于治疗,将是一项贡献。他们将力争在两三年内使这种止血夹达到实用水平。

(据新华社电)

减少患者看病过程中的“长途跋涉” 三亚市人民医院进行诊疗流程升级改造

本报讯(记者侯赛 通讯员陈琳琅)便捷的就医流程、人性化的诊疗服务、优雅的就诊环境都是医院诊疗服务升级的具体体现。近日,作为改善医疗服务大行动中的一项内容,三亚市人民医院医护人员志愿服务启动,1500余名医护人员参与。

为优化就诊流程,三亚市人民医院还将进行就诊流程再造,方便就诊,减少患者看病过程中的“长途跋涉”。此外,三亚市人民医院还将对全院医护人员开展人文医学内容的培训,具体包括开展人文关怀问诊,告知病情和沟通病情变化,以及病人死亡后如何减少家属痛苦等内容。

“医院就诊流程改造,将把所有门诊放在门诊楼的1-4层;药房全部挪到医院一楼,方便病人家属取药;住院病人的检查将安排到就近病房的病区……”三亚市人民医院负责人表示,今年上半年,这项就诊流程改造工程就会完成,以后患者可以享受到更加便捷的就诊服务。



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系:18976640822 投稿邮箱:hnrjbjzk@qq.com