

# 赶走抑郁,让晚年生活“动起来”

□ 主讲名医 薛爱兰

随着人口老龄化的加剧,老年人口比例逐渐上升,老年期抑郁不再少见,WHO资料表明,抑郁症患病率占3%左右,而65岁以上的普通人群抑郁症患病率达10%以上。

## 老年人何为易患抑郁症?

老年人离退休后对于角色转变,在心理上常常会出现不适应,对职业生涯的结束、生活节奏放慢、经济收入减少,交往圈子变窄,人际互动减少、缺乏情感支持等工作环境和生活内容的巨大落差产生失落感,导致情绪低落,长时间不注意调整,可能会出现抑郁、焦虑的负性情绪。

抑郁症是一种常见精神疾病,患病率较高。尽管每个人都有情绪失落的时候,但悲观压抑到一定程度,并产生厌世的情绪,记忆力也比过去明显衰退,反应迟钝,如果这种情况持续两周以上,就可能患上了抑郁症。部分中老年人经常感到身体不适,到医院反复检查,查不出任何器质性的病变。这时,家人就要注意了,不应只简单地认为是闹情绪,在躯体不适下常掩盖着患者内心抑郁的问题,应及时寻求精神专科医生的帮助。除了躯体疾病外,一些老年人存在着不快乐、没兴趣、缺乏精力等抑郁情绪,医学上称之为隐匿性抑郁。这类抑郁需要进行专业的抗抑郁治疗,才能改善抑郁症状,并有效缓解躯体的不适。

## 老年人患抑郁症后有哪些表现?

- 1、焦虑:经常莫名其妙地感到心慌,难以忍受的烦躁、惴惴不安、恐惧;
- 2、迟滞:情绪低落、懒语、少动、以随意运动缓慢和缺乏为特点,伴表情减少、思维迟缓;
- 3、易激惹:脾气变坏,急躁易怒,注意力难以集中;
- 4、症状具有隐匿性:70%以躯体不适为主诉,经常出现胃部不适、腰酸背痛、头痛等。情绪障碍易被忽视;
- 5、部分患者表现为假性痴呆:一般急速起病,早期智能水平全面降低,记忆力下降,常丢三落四,但经抗抑郁药治疗效果好;
- 6、自杀倾向:比年轻人群高得多,较少有先兆表现,且自杀成功率高。

## 老年人如何预防抑郁症?

- 1、在离退休前就做好充分思想准备,想到从工作上退下来有可能会发生哪些变化,会遇到哪些困难,如何应付等等,为自己制订一个今后生活计划。这样,在离开工作岗位时不至于措手不及了。
- 2、离退休后尽可能地参加一些社会活动,把自己与社会融为一体,而不要游离于社会之外。这样,既可以发挥余热,为社会做些贡献,同时也能最大限度地避免患上抑郁症。
- 3、离退休后最好有一个或几个爱好,把在岗时喜欢干而未能干的事做起来,使自己能够陶醉于个人爱好之中。
- 4、找到合适的宣泄渠道,把心中的苦闷及时排解出来。比如,通过向亲朋好友诉说、写日记等方式排除心中的郁闷,释放思想上沉重的负担,减小压力,患抑郁症的可能性就会大大降低。
- 5、积极进行体育锻炼,提高肌体免疫力,减少疼痛的发生,减少患病的几率,也能避免患抑郁症。
- 6、家庭子女的关爱、支持,乃至全社会对老年人群的重视和尊重也至关重要。

# 保健食品消费陷阱: 这些套路诱你越陷越深

□ 市食药监局食品化妆品监管科 李玉富



## 保健食品消费常见误区

- 误区一:保健食品可以“治百病”**  
目前市面上一些保健食品故意混淆食品和药品的界限,明示或暗示有治疗作用。其实,无论是多么好的保健食品也不能替代药物的治疗作用。
- 误区二:价格越高效果越好**  
消费者在选购保健食品时,不要以价格来衡量保健食品效果强弱。因产品剂量、添加物质和品牌的不同,价格也不一样。如果不需要更多的添加内容(如加钙等),那么选择功能少些、价格低些的保健食品就可以了。另外,不要相信任何百分比,比如有效率、治愈率等。

## 误区三:食用功能越多的保健食品对人体越有利

我国的保健食品主要分为营养素补充剂和具有调节机体功能的功能性产品两大类。消费者食用保健食品前应充分读懂其标签和说明书,根据自己的身体需要,选择适合的保健食品。

## 误区四:将普通食品当做保健食品

目前市面上出现了许多与保健食品包装外观相似的普通食品。消费者在购买保健食品时,一是要认准“蓝帽子”,二是要学会辨别产品包装上的保健食品批号和普通食品许可证号。

## 警惕保健食品消费陷阱

- 1、温柔陷阱欺骗型**  
第一步:以健康、生活馆等名义对外宣传。第二步:以刊登广告、发放小礼品等形式,吸引老年人参加健康养生知识讲座。第三步:借助“全国健康万里行”、“夕阳红旅游”、“义诊”、“献孝心”等活动的名义,组织所谓“专家”讲解“养生知识”,声称可“免费体验”,甚至是“公司老总”亲临现场开展各种互动以及会后“一对一”讲解。第四步:狠打“亲情牌”、陪聊、做“义工”,利用老年人心软、孤独心理以诱导其高价购买产品。
- 2、冒充专家恐吓型**  
第一步:对假专家进行虚假包装、宣传。第二步:组织健康讲座和体检,由假专家介绍脑卒

## 老年人购买保健食品注意事项

- 1、普通食品不能声称功能,保健食品不是药品,没有治疗作用;
- 2、选购保健食品要认准产品包装上的保健食品标志(小蓝帽)及保健食品批准文号、看清产品标签说明;

## 子女和亲朋好友应尽的职责

首先多陪伴老人,加强情感交流,让老人不孤独。定期带老人去正规医院体检,用“白大褂”权威驳倒不良商家。同时,提醒老人尽量不要参加保健食品经销商组织的保健讲座等,遇到别人忽悠和怂恿时,以“自己做不了主”之类的理由推

中(中风)等疾病的严重性,让消费者产生恐惧心理。第三步:由假专家开展“一对一”的“诊疗”,解读体检报告,渲染体检结果的严重性,吓唬消费者。同时,提出解决方案(如使用特供或各种认证产品治疗),采取“饥饿营销”,从而达到以高价销售产品的目的。

## 3、非法集资诱骗型

第一步:专门招募老年人代理推销产品,声称产品功效好、公司实力强大,以此吸引老年人参与。第二步:实施非法集资,利用老年人希望获利的心理,突出该代理活动在缴纳一定本金的基础上可按月获得分红。第三步:待老年人缴纳费用后,以“赠品”反馈形式发产品。

- 3、要通过正规的渠道购买保健食品,索要正规的销售凭据,建议到药店、专卖店、大中型超市等正规场所购买;
- 4、切忌通过非法的会议销售等途径购买(投资)保健食品。

托。子女应提醒老人要养成保留购物凭证及商家宣传资料的习惯,自身权益受到损害时可作为维权证据。如遇到宣传治疗疾病功能的食品和保健食品商家,请及时拨打12331投诉举报。

## 编者按

为了落实国家健康老龄化的方针,2016年以来,市委老干部局、市老年保健协会与株洲日报社联合举办重阳老年健康宣传专栏,组织动员医学专家普及老年保健知识,倡导老年健康生活,提升老年人健康素养水平。今年,我们邀请到一批医学专家,重点介绍老年人缺牙种植、老年人呼吸道疾病、老年人心理健康和老年抑郁症、老年人胃肠道健康、老年人肿瘤、早期胃癌筛查等方面的常识,以及老年人购买保健品的注意事项等,希望对老年人有所帮助。值此节日来临之际,我们也祝全市的老年朋友们节日快乐、健康长寿!

# 别让缺牙“扼杀”健康

□ 主讲名医 李庆祝

口腔科来了一位胡爹爹,要求拔牙,张口一看,好几个残根。拔除残根后,我向胡爹爹建议:“这个缺牙的地方等三个月,伤口好了之后就可以镶牙了。”胡爹爹一听:“还镶什么牙啊,反正没几年好活了,没必要。”“那不是这样说啊,爹爹,镶了牙吃饭方便,生活质量都高些。”“嗯,那到时候再说吧。”现在很多年纪大的人都有这种想法,觉得反正自己年纪很大了,活不多久,口里也还有几颗牙,镶假牙是浪费钱。其实,缺牙会造成多种危害。

## 缺牙的危害

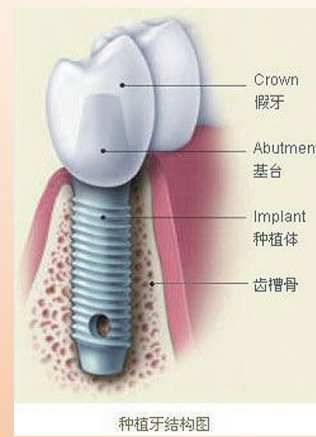
- 一是塞牙:邻牙的移动和倾斜会导致牙齿之间出现缝隙,如果清理不干净,则会引起牙龈炎、牙周炎、龋病等问题。
- 二是咬合性创伤:咬合关系的改变,引发牙周问题,有时可造成咬合性创伤。
- 三是对侧牙伸长和邻牙倾斜:如果长期缺牙,对侧牙就会牙体逐渐伸长,两边的邻牙没有对抗力,也会向空隙处缓慢倾倒。
- 四是牙根外露、牙齿敏感:缺失牙未能及时修复,会使牙龈和牙槽骨渐渐萎缩,进而使牙根外露,容易出现敏感症状。
- 五是咀嚼食物不充分,引起消化系统疾病:失去原本正常功能的牙齿,咀嚼食物不充分,增加了胃肠道的负担,可引起消化道疾病或营养吸收不良,不利于身体健康。
- 六是缺牙影响美观:长期缺失牙容易使人面部显得衰老。前牙缺失牙较多时,会出现“漏风”症状,造成发音障碍。
- 七是镶牙困难:如缺牙后长时间不镶牙,缺牙处牙槽骨则逐渐萎缩变得狭窄,给以后镶牙带来困难。
- 八是易导致张口困难、关节弹响:如果牙缺失较多,明显破坏了正常的咬颌关系时,最直接的就是病人出现咀嚼时疼痛、张口困难、关节弹响等症状。

## 如何选择假牙?

爱护口腔健康,及时镶牙,其实就是对自己的健康负责。那么假牙有哪些分类,又该如何选择?**【活动义齿】**又称可摘义齿,包括可摘局部义齿和全口义齿。它是利用剩余天然牙、基托下的黏膜和骨组织作为支持,依靠义齿的固位体和基托来固位,用人工牙恢复缺失牙的形态和功能,用基托材料恢复缺损的牙槽嵴、颌骨及其周围的软组织形态,患者可以自行摘戴的一种修复体。活动义齿的适应范围较广,不管是缺多少牙,都可以用活动义齿来修复。活动义齿又分为隐形活动义齿、局部活动义齿、全口活动义齿。

**【固定义齿】**叫成烤瓷冠可能大家会更熟知一些。固定义齿是修复牙列中一个或几个缺失牙的修复体。靠粘剂或固定装置与缺牙两侧预备好的基牙或者种植体连在一起,从而恢复缺失牙的解剖形态与生理功能。或者是对单颗牙进行保护。需要把被保护的牙或者是缺牙区两侧的牙外表面根据设计要求磨除一层后。固定义齿又分两种:单冠和固定桥。

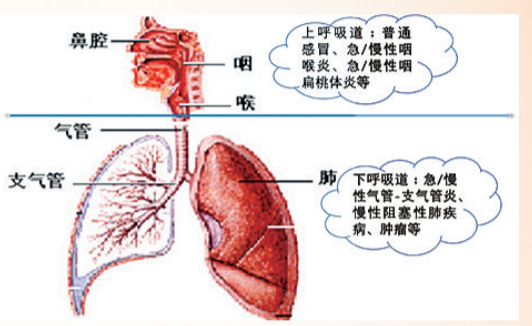
**【种植牙】**将类似牙根的圆柱体或其他形状,以外科手术方式植入缺牙区牙槽骨内,经过1-3个月,当人工牙根与牙槽骨密合后,再在人工牙根上制作烤瓷牙冠。因不具破坏性,种植牙已被口腔医学界公认为缺牙首选修复方式,基本上可以适合任何缺牙人群。



# 又到秋冬季,呼吸道疾病咋预防?

□ 主讲名医 颜又新

秋冬季节来临,天气冷暖多变,昼夜温差大,气候干燥,导致呼吸道抵抗力下降,发生感染及过敏的几率增高。尤其老年人,呼吸道黏膜萎缩,呼吸肌力量减弱,内脏器官功能衰退,全身和呼吸道防御功能与呼吸功能均明显降低,且基础疾病多,如高血压、糖尿病等;另外引起呼吸系统疾病高危因素多,如营养状况差、免疫功能低下等,易引起呼吸道感染。再者,随着年龄的渐长,吸烟患者烟龄的增加,反复呼吸道感染的刺激,老年人呼吸道肿瘤发生率逐年增加。



## 老年人易犯的呼吸疾患有哪些?

急性上呼吸道感染、急性气管-支气管炎、慢性支气管炎或慢性阻塞性肺疾病的急性加重、肿瘤等。

## 罹患呼吸系统疾病有何表现?

急性上呼吸道感染常表现为鼻塞、流涕、咳嗽、咳痰、咽痒等,有些可有发热、头痛、食欲差、乏力等表现;慢性支气管炎多为长年累月的咳嗽、咳痰,慢性支气管炎反复发作,可进一步进展为慢性阻塞性肺疾病,其表现为慢性咳嗽、咳痰、气喘,并发肺心病时,可出现气喘加重、夜间不能平躺等心力衰竭症状,罹患呼吸道肿瘤时,可表现为胸痛、咯血等。

## 为何老年人罹患呼吸道肿瘤时常已处于晚期?

进入老年期后,全身各器官机能开始衰退,对外界因素导致的疾病反应减弱,症状变轻,症状不典型,易延误诊断。如老年人的支气管肺炎没有明显的咳嗽、咯痰、气喘等症状,而仅表现为乏力、食欲差等。再者老年人合并症较多,一种病的症状可以被另一种较重疾病的症状所掩盖,而未表现出来。如患慢性支气管炎的患者,并发肺癌时,由于既往就存在咳嗽、咯痰,故早期肺癌所表现出来的刺激性干咳、痰中带血通常被忽视,因此等到患者出现明显胸痛、气短、消瘦时,常已进入晚期。

## 呼吸疾患的影像学特征如何?

仅有急性上呼吸道感染、急性气管-支气管炎时影像学检查常无异常表现。慢性支气管炎反复发作者可表现为肺纹理增粗、紊乱,呈网状或条索状、斑点状阴影,以双下肺明显。慢性支气管炎逐年加重时

可进展为慢性阻塞性肺疾病,早期可无异常变化,以后可出现肺纹理增粗、紊乱等非特异性改变,也可出现肺气肿改变。呼吸道肿瘤起初可表现为细小磨玻璃影、结节影,病情进展后出现肿块影征象。

## 老年人如何防治呼吸系统疾病?

- 1、吸烟者戒烟,不吸烟者避烟;避免接触有害气体粉尘。烟雾、有害粉尘的刺激是引起呼吸疾患的重要原因。
- 2、加强个人卫生,养成良好的生活习惯,注意气候的变化,保暖,防止受凉感冒。
- 3、多饮开水,饮食宜清淡、稀软、少油腻,多食蔬菜、水果等食物。
- 4、加强体育锻炼,增强体质,提高机体免疫力。
- 5、65岁以上人群可定期接种肺炎链球菌、流感疫苗,因感染是基础呼吸疾患

加重的常见诱因,接种疫苗可减少呼吸道感染的发生。  
6、定期进行胸部X线或肺部CT健康检查,利于早期发现、早期诊断、早期治疗肺部肿瘤。对于健康体检发现肺部结节者,应在呼吸专科医师指导下进行定期肺部CT随访。  
7、积极治疗肺部疾病,对于慢性呼吸疾患患者,依照医生的嘱托坚持规律吸氧、用药。  
8、坚持肺康复训练,包括腹式呼吸、缩唇呼吸、太极拳、气功等。