

老年抑郁的识别与治疗

▲ 三台县精神病院 左亮

随着年龄的增长，身体机能也会逐渐发生改变，容易导致老年抑郁。老年抑郁主要是在老年期发病，患者主要的临床症状为精神障碍以及长期的心情抑郁，也是老人群体比较常见的精神障碍疾病之一。通常情况下，女性患病人数高于男性，老年抑郁还会和家庭生活状况有一定关系，身体上的疾病以及心理疾病也会导致老年抑郁。研究表明，躯体疾病、功能丧失、认知障碍等危险因素是导致老年抑郁的重要原因。因此，在日常生活当中，只有多加了解老年抑郁的症状，及早识别，并采取相应的治疗措施，才能够促进老年患者的快速康复。

如何识别老年抑郁？

情绪症状异常 老年抑郁患者大多数情况长期郁郁寡欢、对于所有事情都不感兴趣，整日无精打采，并且悲观、孤独等情绪非常明显。患者总是会觉得心

里难受，少部分患者会出现反应迟钝、情感淡漠的症状。整天会担心遭遇不幸、沉浸在自己的世界当中，坐立不安，终日惶恐。睡眠质量差，经常性的回忆和追念不愉快的事情，怪自己做错事，对家人造成不幸，对周围环境当中的任何事物都不感兴趣，甚至自我虐待，撕衣服、揪头发，焦虑万分，企图自杀。

认知症状 老年抑郁患者时常会出现思维障碍，其主要症状表现为回答反应慢，且思维能力较差，思考困难，语言表达减少等，再者，老年抑郁患者比较常见的思维障碍是妄想症。有的患者还会出现便秘、肠胃不适等症状，怀疑自己得了疾病，无法治愈，虽然病情逐渐有所好转，但是抑郁情绪越来越严重。

意志、行为障碍 老年抑郁患者的行为、意志障碍主要表现为主动性下降，依赖性越来越强，遇到事情变得犹豫不决，活动慢慢减少，并且回避社会交往，卧床时间逐渐增加，严重的情况下，甚

至生活无法自理，患者会表现为坐立不安以及搓手顿足。

如何治疗老年抑郁？

多与他人沟通，让自己充实起来 对于老年抑郁患者而言，如果只是靠自己一个人对抗抑郁是非常困难的。因此，要尽可能的和他人保持交流，减少独处的空间，可以通过见面、电话或者邮件保持联系。可以尝试加入读书俱乐部、老年活动中心等。想要让生活变得充实，拥有生活目标是非常重要的，随着人们年纪的增长，孩子的离开，朋友的失联可能会让患者感到无所适从，但是不要放弃生活，依然可以找到生活的意义，让自己变得充实起来。多去公园遛弯，或者找朋友吃饭，去博物馆看看，欣赏音乐会等都是不错的选择。与其他患有抑郁症的病友相互交流，听听他们是如何面对的，对自己也有很大的影响。还可以养个宠

物，如遛狗，会带给自己生活更多的乐趣。还可以学习新的技能，如乐器、外语等，结识兴趣相投的朋友。

养成健康的生活习惯 运动对缓解抑郁症有着显著的效果，因此，在日常生活当中一定要多加锻炼，多去散散步，可以爬爬楼梯，做做家务，即使身患疾病，也应当尽可能努力的运动，这样不仅可以增强体质，振作精神，但是要针对实际情况，量力而行。减少对糖、碳水化合物的摄入，虽然含糖和淀粉的食物会让人兴奋，但是血糖急剧下降，也会让人感到失落。多吃一些蛋白质，这样有助于平稳情绪，长时间不吃东西也会让情绪越来越差，因此，要注意一日三餐合理安排。

在日常生活当中，还可以经常性的晒晒太阳，阳光也能够改善人们的情绪，或者在室外享受野餐、咖啡，多参加户外运动，也能够有效改善患者的抑郁情绪。

肿瘤的预防措施

▲ 成都市青白江区中医医院 林旭

现代社会肿瘤疾病发病率逐年上升，严重威胁着人们的身体健康。肿瘤是指机体在各种致瘤因子作用下，局部组织细胞增生所形成的新生物，因为这种新生物多呈占位性块状突起，也称赞生物。肿瘤细胞会出现不同于正常细胞的代谢变化，进而适应代谢环境的成长，最终影响正常的组织器官。

目前临床上对肿瘤疾病的治疗，以手术治疗为主，药物治疗与化疗为辅，能够有效控制病情，延长患者生命周期，并且预后改善良好。但是肿瘤患者化疗后有较多不良反应，比如呕吐、食欲不振、营养不足等，这在加到程度上会对患者心理产生不同程度影响，不利于生活质量的提高。所以对待肿瘤，最重要的还是在于预防肿瘤的发生。

肿瘤的常见类别

肿瘤疾病分为良性肿瘤与恶性肿瘤，其中良性肿瘤主要是指没有转移以及浸润能力的肿瘤，薄膜与边界清楚，生长速度较为缓慢，对人体的危害性相对较小。因瘤体会随着时间的推移不断增大，会对周围组织造成挤压，但是对相邻组织不产生破坏，与周围组织分界较为明显。使用手触摸用力推，瘤体会有一定的移动，通过手术能力将瘤体彻底清除。恶性肿瘤主要分为两类，一类是肉瘤，一类是癌，其中肉瘤主要是间叶组织出现恶变产生；癌是上皮细胞产生恶变。人们在日常生活中对癌变认识较多，但是对肉瘤接触较少，主要是癌变人数比肉瘤人数多的因素，但两者均会对人体健康造成威胁。

肿瘤的预防措施

政府要重视 我国肿瘤发病率逐年上升，国家也越来越重视肿瘤防治工作。我国在1969年便成立了肿瘤防治研究办公室，对肿瘤疾病进行防控，在不同阶段开展了全死因调查。自《全国肿瘤防治规划纲要》发布以来，

构建了不同级别的肿瘤专科医院、研究所等，并且构建了以县、乡肿瘤防治网络，开展了以高发现场为基础的综合防治研究。2003年我国卫生部门发布了《中国癌症预防与控制规划纲要》，对肿瘤防治工作给出了指导原则、目标以及工作内容等。

已知危险因素控制 （1）合理饮食，体育锻炼。随着城镇化不断发展，较多农村建设了公园，人们茶余饭后能力在公园中锻炼身体，不但能够娱乐，而且可降低肿瘤病发率，抵御一些慢性非传染疾病的威胁。此外，为了远离肿瘤疾病，人们在日常生活中也需要改善不合理的饮食结构，规律饮食。所以在饮食的过程中，需要注意色彩的搭配，提高患者食欲，在饮食期间以清淡为主，在进食之前适当做一些活动，也可以吃一些开胃食物，比如果汁、酸梅汤等，有助于消化。不能吃油炸、汉堡、零食以及豆类等食物。在生活中不能吃太多熏鱼，熏肉，并且少喝酒，提高自身免疫力，养成良好的饮食习惯，远离肿瘤疾病。

（2）控制感染。一些肿瘤的发生与感染有关，比如乙肝感染。目前，乙肝疫苗已经被纳入到计划免疫当中，已经全面普及，有效降低了肝癌的死亡率。其次，其他重要疫苗接种率也逐渐增加，这对降低机体感染率具有较大促进作用。

（3）禁止吸烟。香烟中含有较多致癌物质，比如尼古丁、苯并芘二甲基亚硝胺以及一氧化碳等，会对人体肺部造成较大伤害，因此有抽烟史的朋友应当戒烟。此外，避免或减少职业性致癌因素。一些工作车间内含有含量较高的致癌剂，致癌率相对较高，目前已证实煤油、焦油、沥青以及石棉等有致癌性。所以，在工作中需要采取多种措施降低车间中的一些致癌物质，同时自身在工作中也应当提高该方面的意识，只有这样才能有效降低肿瘤病发率，以此提高人们的生活质量。

新生儿也能做颅脑超声检查

▲ 四川省攀枝花市第二人民医院 冯晓曦

超声是目前常用的一种检查手段，可应用于多种疾病当中。超声检查主要是通过人体对超声波的反射进行观察，属于以超声波为基础的影像学诊断技术。一般情况下，超声检查可以应用在心脏科、消化科、妇科、眼科、产科等多个科室当中，不仅可以清晰直观地显示脏器的结构，也可以进行动态观察、不会对患者产生副作用、价格也比较便宜，所以是检查与诊断的常用方法。其中颅脑超声主要是针对颅脑疾病的检查，新生儿也可以进行颅脑超声检查，且颅脑超声在新生儿颅脑疾病的检查与诊断中发挥着重要作用。

新生儿也有患颅内出血、脑积水、缺氧缺血性脑病等颅脑疾病的可能性，其中低体重儿、多胎儿以及早产儿患病的几率会更高一些，如果不及时进行诊断和治疗的话就可能会影响到新生儿的身体健康甚至会威胁到新生儿的生命。

颅脑超声检查是诊断新生儿颅脑疾病的关键影像学检查方法之一，且颅脑超声检查具有多重优势。首先，颅脑超声检查的操作十分简单，也不会给患者带来任何的伤害。同时，颅脑超声检查的价格比较低廉，不会给患者造成过大的经济压力。

利用颅脑超声检查也可进行动态观察，且适用范围比较广泛，能够应用在脑损伤新生儿的连续监测以及高危儿颅内病变的筛查当中。其次，利用颅脑超声可以进行矢状位扫查、冠状位扫查，有利于定位病变部位。此外，利用颅脑超声检查可以直接观察到大脑前/中动脉的血供情况。但任何事物都有利弊，颅脑超声检查也不例外。

相对来说，颅脑超声检查对于脑梗死这种疾病的诊断不如MRI以及CT；对于颅底的诊断也不是太好；对蛛网膜以及硬脑膜等部位的出血情况不太敏感。因此，应该谨慎选择。颅脑超声检查比较适用于内囟门未闭的小儿、可能会发生颅内病变

的小儿、脑结构改变的小儿。同时，多胎儿、早产儿以及低体重儿，孕妇本身有疾病可能会影响到胎儿的话，新生儿也需要进行颅脑超声检查。

脑瘤、新生儿惊厥、缺血缺氧性脑病、颅内出血等是目前新生儿常见的颅脑疾病，死亡率相对较高，一些患儿虽然没有出现生命危险但是会出现一定的神经系统后遗症。脑瘤和宿主以及物理、化学等环境等因素有关；新生儿惊厥是由大脑皮质功能紊乱造成的，和脑膜炎、肿瘤、颅内出血等原发性颅内病变有很大关系；缺血缺氧性脑病主要是由出生后窒息或者是分娩之前胎儿宫内窘迫等因素造成的，这些问题会导致脑细胞死亡，继而造成婴儿出现脑水肿等情况；颅内出血是由窒息缺氧、产伤等因素导致的。

颅脑超声检查主要包括经颅彩色多普勒现象以及B型超声颅脑检查两种，其中B型超声颅脑检查一般应用在2岁之内的儿童中。进行这项检查之前不需要进行一些特殊准备，只需要让患儿保持一个安静的状态即可，但是不能服用镇静剂。其次，不同疾病的检查时间不同。比如说新生儿出生3天至7天左右可以检查出颅内出血疾病，如果颅内出血比较严重的话需要进行复查；如果新生儿存在产后窒息、宫内窘迫或者是脑损伤等情况的话需要在出生后一天之内进行颅脑超声检查，若病情严重需在三天之内进行多次复查；如果新生儿存在脑发育问题的话需要在出生之后进行检查，在一至三个月后判断新生儿的脑发育状况。

新生儿患颅脑疾病的几率相对较大，而一旦患病将会对身体健康甚至是生命安全造成巨大威胁，因此有早产等情况的新生儿需要进行颅脑超声检查，以便及早发现和治疗疾病，减轻患儿的痛苦。