

“怕老”影响健康

一项全球调查显示,全球女性普遍比男性更害怕衰老,而中国人最怕老,在45—54岁人群中,有一半以上的人认为自己已经老了,28%的人承认会因此感到沮丧。专家指出,老人“怕老”不仅因为恐惧,更有一些客观原因,如怕生病、怕孤独、怕没用等。

男女对于老的担忧大不相同

调查发现,全球女性普遍比男性更害怕衰老,但是男女对衰老的担心大不相同。

女性老了最害怕5件事:1.失去魅力。随着年龄增加,女性会出现皱纹增多、乳房下垂、头发花白、腹部隆起等衰老现象,女性因此担心自己失去吸引力。2.被单独留在家中。3.没钱花。4.患病。癌症是女性最担心的健康问题之一,乳腺癌位居榜首,其次是卵巢癌、肺癌和结肠癌。5.成为他人负担。男女都害怕成为家人负担,而一直照顾家人的女性,如果需要别人照顾,心里就会更难受。

男人老了最害怕5件事:1.性功能障碍。2.体力下降。男性通常认为失去力量等于丢掉了男子气。3.退休。退休特别会让很多男人焦虑。男人退休后通常无事可做,而女人则会与朋友和孩子联系更多。4.出行困难。5.记性变差。

“怕老”影响全身健康

北京中日医院神经内科教授彭丹涛表示,总是“怕老”,无疑会增加焦虑感,干扰脑神经,影响全身健康。

1.老痴风险增加。研究发现,虽然大脑的“记忆中心”海马体会随年龄增长而萎缩,但在试验前就存在负面衰老情绪的人,海马体萎缩程度要比没有这种情绪的人快3倍,进而增加患上老年痴呆的风险。

2.免疫力下降。“怕老”是衰老的根源之一。如果接收者处于焦虑或抑郁状态,就会干扰大脑记忆,造成记忆力减退,进而影响和干扰其他身体循环,造成免疫力下降。

3.易患抑郁症。老人的机体功能减退,缺乏

新鲜事物刺激,容易患上认知障碍、抑郁症,脾气变得暴躁、没耐心。

4.不能正确面对疾病。面对疾病,怕老的老人会走两个极端:小题大做和放弃治疗。怕老的人有时会很“惜命”,过度关注健康,老怀疑自己得了这病那病。

害怕老不如积极面对

面对衰老,专家认为,一方面,我们应当承认自己老了,不对自己有过分要求;另一方面,我们不应该在心态上服老,要让心年轻起来。专家建议,老人想保持积极心态,需要重点把握以下3个方面。

1.活到老,学到老。心理学提倡一种“毕生学习观”,即无论到了多大年龄,都应该不断地学习,接受新事物刺激,让自己不在观念上被淘汰。有研究证明,积极的思维和思考能够平均增加7.5年寿命。

2.正视病痛,积极治疗。

3.人老心不老,活出精彩。不要过度叹老,学会爱自己脸上的皱纹,多到户外活动,多参加集体活动,尽可能丰富社交、多锻炼,有助于对抗衰老。

(梅青)



七种腹痛不能大意

1. 吃完油腻大餐后严重的胃痛。疼时需要蜷着腰,这可能是胆囊疾病发作。这种疼痛会在进食后出现,持续30—60分钟。
2. 腹部绞痛并伴有腹泻或便秘。这可能是肠易激综合征的表现。
3. 肋骨下方的上腹部疼痛。如果疼痛持续或有其他症状,如呼吸急促,有可能是心脏问题。
4. 右下腹的严重、急性疼痛。右下腹突发严重疼痛可能是阑尾炎的迹象,通常伴有发烧。
5. 伴有恶心、嗝气的上腹部模糊疼痛。这可能是心脏病发作的迹象。
6. 下腹部刀割样痛。环绕着下腹部的疼痛(通常伴随着恶心、呕吐、发烧或发冷),可能是肾结石的一个迹象。
7. 左下腹疼痛,移动时加重。这可能是肠道憩室炎。

(田鹤)



食少便塘方

【处方】焦山楂10g,炒麦芽12.5g,白术(麸炒)10g,炒莲子10g,炙甘草10g。

【制用】每日1剂。常法水煎3次,煎药时加红枣3枚,共煎取药液300毫升,分3次(早饭前,中午、晚饭后)温服。

【功能】益气、健脾、止泻。

【主治】脾气不足引起的食欲不振、肢倦乏力、懒言神疲、大便稀溏、纳呆食少、面色少华。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

一、突发公共卫生事件定义

突然发生,造成或者可能造成社会公众健康严重损害的重大传染病疫情、群体性不明原因疾病、重大食物和职业中毒以及其他严重影响公众健康的事件。

二、常用应急电话

110:治安报警;120:医疗救护;119:火灾报警;122:交通事故;12345:市民服务热线;12320:公共卫生公益电话。

三、呼吸道传染病预防

呼吸道传染病包括流感、水痘、流行性腮腺炎、风疹、麻疹等,防控措施主要包括:勤通风,保持室内空气新鲜;不随地吐痰,勤洗手;经常锻炼身体,保持均衡饮食,注意劳逸结合,提高抗病能力;适时增减衣服,避免着凉;流行季节不到人群密集的场所;如果有发热、咳嗽等症状,应及时到医院检查治疗;当发生传染病时,应主动与健康人隔离,尽量不要去公共场所,防止传染他人;儿童按时完成预防接种,一般人群可在医生的指导下有针对性地预防接种。

四、消化道传染病预防

消化道传染病包括霍乱、菌痢、伤寒、甲/戊肝、感染性腹泻等,防控措施包括:注意个人卫生,饭前便后洗手,不喝生水,不随地大小便;不吃不洁、生或半生食物,生吃瓜果蔬菜要彻底洗净;食用及选购新鲜食品和水产品,不吃异常及变质的食物;生熟食品分开保存和加工;妥善保管食物,防蝇防尘,剩余食物要冷藏,隔夜食物应彻底加热后再食用;患者及时隔离治疗;采取免疫措施,进行预防接种。霍乱是由霍乱弧菌引起的,经消化道传播的烈性肠道传染病,它发病急、传播快、病死率高,典型症状是剧烈腹泻,大便

学校公共卫生应急知识解答

呈米泔水样,无腹痛,不发烧。

五、食物中毒应急处理

食物中毒通常指吃了含有有毒物质或变质食物后,感觉肠胃不舒服出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、心慌、无力、头昏或烦躁等症状,共同进餐的人常常出现相同的症状。发生食物中毒后,立即停止食用可疑食物,喝下大量洁净水,稀释毒素;应及时用筷子或手指伸向喉咙深处刺激咽喉壁、舌根进行催吐。在中毒者意识不清时,需由他人帮助催吐;病人必须立即送往医院抢救,不要自行乱服药物;了解与病人一同进餐的人有无异常,并告知医生;应尽可能留取食物样本,或者保留呕吐物和排泄物,供化验用。

六、火灾逃生自救

火灾刚发生时,可趁火势尚小,用灭火器等在第一时间灭火,同时要及时报警;火势难以控制时要迅速逃生,不要贪恋财物。保持镇静、不盲目行动,火势不大时,要披上浸湿的衣服向外冲;身上着火,千万不要奔跑,可就地打滚或用厚重衣物压灭火苗。穿过浓烟逃生时,要尽量使身体贴近地面,并用湿毛巾等捂住口鼻;离开房间后一定要随手紧关房门,使火焰、浓烟控制在一定的空间内;室外着火,门已发烫时,千万不要开门,以防大火窜入室内,要用浸湿的被褥、衣服等堵塞门窗缝,并用水降温;火灾时不可乘坐电梯,不要盲目跳楼,要向安全出口方向逃生。下楼通道

七、地震避险及自救互救

1. 抓紧时间紧急避险。
2. 选择合适避震空间。室内较安全的避震空间有承重墙墙根、墙角、桌子或床下,或卫生间、厨房、储藏室等狭小空间,也可选择坚固的家具旁。室内最不利避震的场所没有支撑物的床上,吊顶、吊灯下,周围无支撑的地板上,窗户旁和阳台上。
3. 做好自我保护。身体尽量蜷曲缩小,双手抱头;抓紧牢固的物体,以免震时摔倒或身体失控移位而受伤;尽可能找个枕头、坐垫、书包、脸盆或厚书本等护住头、颈部,低头、闭眼以防异物伤害;可用湿毛巾捂住口鼻,以防灰土、毒气吸入;住楼房的千万不要跳楼。
4. 在室外遇到地震,可就地选择开阔地蹲下或趴下,双手保护头部,在高大建筑物高度二倍距离外避震,以免房屋倒塌被砸着。
5. 地震时如果被埋压,不要乱叫,保持体力,用敲击声求救;救出地震中被埋压的人员后不能立即喂以大量食物和水;一时无法救出被埋压者,应设法先暴露其头部,清除口鼻尘土;地震中如果长时间断水断粮,可以保存自己的尿液解渴。

白城市卫生计生委
白城日报社 主办