



昨天上午的一场“退休后心理调适”讲座,对时报的老年读者来说,是重阳节的一份特殊礼物。不少读者是带着问题来听讲座的,怎么让退休后的生活过得更健康、更开心,他们都从专家的讲座中找到了适合自己的答案。

市七医院老年科主任苏雪倩主任医师说,老年人容易有“灰色”想法,总把事情往最坏的方面想,其实换个角度去思考,会发现结果完全两样。

□通讯员 徐勤
实习记者 刘云
时报记者 张向芳 文
孙亚林 摄

老人容易有“灰色”想法 烦心时温习一下《伞和盐的故事》

孙子的咳嗽,爷爷的焦虑

76岁的张柏春,昨天是带着刚给小孙子买的英语磁带来听讲座的。看得出,他十分爱自己的孙子。

孙子今年8岁了,读小学二年级,学习成绩不错。大概是两年前,张大爷发现孙子经常咳嗽。儿子儿媳带孩子到医院做过很多次检查,除了偶尔扁桃体发炎外,没有任何毛病。但张柏春就是不相信,他总觉得孙子的咳嗽肯定会影响到学习,他还经常端着闹钟在一旁悄悄地数,发现最多的时候小孙子一个小时咳近60次。

儿子让张柏春不要太操心,张柏春觉得儿子不负责任,这是他跟儿子之间的惟一“疙瘩”。因为儿子不能按照自己的意愿带孙子去医院看病,张柏春为此发愁得吃不好,也睡不好。

讲座现场张柏春告诉苏雪倩主任,其实孙子不是一直咳嗽,玩电脑的时候他就发现孙子不咳嗽。苏雪倩劝老人放松心情,事情不要总往坏的方面想,父母都爱自己的孩子,不可能置孩子的病情于不顾,况且医院的检查

结果都显示没问题。一番劝说后,张柏春也觉得自已有些焦虑过头。

《伞和盐的故事》对老人蛮有效

随着年龄的增长,老年人的大脑会发生一些变化。昨天的讲座上,苏雪倩举了这几个数字:老年人大脑的重量比青年时期减少6.6%—11%,脑神经细胞会减少10%—30%。

这些生理变化表示,老年人的脑力劳动能力会逐渐降低,容易疲劳、失眠,记忆力也会慢慢减退。但另一方面,老年人也具有自己的优点:有较高的智商水平,逻辑思维理解能力强。这个时候如果发挥老年人的长处,从事一些负荷轻、节奏慢、智力逻辑思维要求高的工作比较好。

对于老年人的“灰色”想法,苏雪倩建议老年人在想不开的时候,不妨温习一下《伞和盐的故事》:老太太大儿子卖伞,小儿子卖盐,遇到雨天小儿子的盐没办法晒,遇到晴天大儿子的伞卖不出去,所以老太太很苦恼。后来别人指点她换个角度思考:晴天小儿子可以趁机晒盐,雨天大儿子伞肯定好卖,这样一想,老太太就每天都很开心了。

遇到事情的时候,如果多劝老年人换个角度想问题,效果就大不一样了。

■自测

老年抑郁症

如果一时情绪不好,老年人可以找好友聊聊天,情绪不好不代表就会得抑郁症;如果具有以下症状中的4项,就需要去找心理医生咨询一下了。

1. 兴趣丧失,无愉快感。
2. 精力减退、精神不振、疲乏无力。
3. 言行减少,好独处,不愿与人交往。
4. 自我评价下降,自责自罪,有内疚感。
5. 反复出现想死的念头或有自杀倾向。(患抑郁症的老人有10%以上会采取自杀行为)
6. 对前途悲观失望,有厌世心理。
7. 自觉病情严重,有疑病倾向。(60%的老年抑郁症患者会出现疑病症状)
8. 睡眠欠佳,失眠早醒。
9. 食欲不振或体重明显减轻。此外,也会有记忆力明显下降、反应迟钝的症状。(80%左右的老年患者会出现记忆力衰退)

一进医院血压就不停往上升 这是“诊室高血压”在作怪

□通讯员 徐允佳 见习记者 柴悦颖

时报讯 在家自测血压很正常,一进到医院诊室,血压就立刻飙升。昨天,为此事烦恼不已的老张,在市中医院心内科得到了答案,原来自己患上了“诊室高血压”。

一进医院血压就升高

老张今年68岁,平素身体一直不错。上个月他参加单位体检,结果显示一切正常,就是血压偏高。老张觉得很纳闷,自己从没高血压的毛病啊。他越想越害怕,最近一段时间还出现了头痛、头晕、心慌的症状。于是,他隔三差五地在家里自己测量血压,但出乎意料的是每次结果都正常。

昨天,他去社区医院,医生拿出血压计为他测量。血压挺高的,需要治疗了。”老张心情一阵紧张,请医生再次给他测,这一测不要紧,血压比前一次更高了。当天下午,老张来到了市中医院心内科门诊,医生检查后发现,除了血压高外,他的心率也偏快,达到了每分钟88次。详细询问病史后,医生建议他做一个24小时动态血压检查。第二天,老张兴冲冲拿着检查结果又再一次来到门诊。医生,动态检查结果也很正常,我究竟是得了什么怪毛病?”医生诊断他患上了一种叫“诊室高血压”的毛病。

心平气和就能不医而愈

市中医院心内科主任祝光礼说,“诊室高血压”又叫“白大衣高血压”,近年来这种疾病

的发病率还颇高,占到了高血压初诊人群的13%。患者在医院第一次就诊时,面对陌生的医生时相对紧张,所以测得的血压会比较高,而在家测量或进行24小时动态血压测量时,血压值却在正常范围内。“诊室高血压”是由于病人对某些外来刺激适应性差、反应比较强烈所致。

祝主任认为,高血压、冠心病、心率失常等常见中老年人心血管疾病,相当一部分是由紧张、焦虑形成的“心生疾病”。他提醒患者,与一般高血压相同,“诊室高血压”者也应进行“综合治理”。即平时注意限盐、减肥、适当体力活动、重视劳逸结合,遇事心平气和,保持良好的心态,如果通过这些措施解决了问题,那就不必再用药了。”

■急诊室故事

□时报记者 张向芳 通讯员 张为民

曾以为急性肾衰竭只能换肾 一根细导管保住了她的肾

因为连续三天没小便,18岁的李琴前天晚上被送到了市红会医院急诊室。医生检查后发现,此刻的她急性肾功能衰竭。如果这种状况再持续几天,李琴的肾将保不住,会引起全身中毒,甚至危及生命。

曾有医生建议她换肾

李琴是萧山山人,8月2日就在当地医院查出了右肾结石,当时挂了几天盐水,没事了,也就没再到医院复诊。一段时间后,李琴左边腰部也开始痛起来,而且身上逐渐浮肿,这才到杭州一家民营医院住院,三天时间,她每天排小便不到200毫升。

因为情况很严重,丝毫没有得到缓解,医生推测她的肾可能坏掉了,建议她换肾。而换一个肾至少得20万,李琴家没那么多钱,于是她想转院试试。

李琴被送到市红会医院急诊室时,脸和全身都是浮肿的,精神状态很差。她之前在一

家民营医院住了三天。

急诊医生朱仕兵很快判断出,这是一名急性肾功能衰竭患者。患者的肾功指数达到1026,远远高出尿毒症指标。

细导管引导尿液顺利排出

医生重新给李琴做了B超,拍了腹部X片,发现她双侧输尿管都有结石,长径0.75cm。结石位于输尿管的中段,两侧都堵牢了,尿液无法排出。如果是因为结石堵塞引起的急性肾衰,那么患者的肾可能没有发生病变,情况就不一样了。

泌尿外科的医生顾海当时也在上夜班,他决定给患者逆行插管试一下。一根像平常

挂面那么细的导管,顾海试着用它来扩张患者的输尿管。

左侧的导管插入9cm时,就再不能前行。顾海换了四五根导管,都失败了。后来改到右侧,比较顺利,右侧的输尿管被扩张开,细管紧贴着结石被放置于输尿管内。这个过程用了半个多小时。

跟换肾来解决肾功能衰竭的方法相比,顾海说,自己进行的操作其实蛮简单的,就是“输尿管逆行插管”,难度主要在于之前对患者病因的一个判断。

昨天凌晨,通过这根细管,李琴排了1000毫升小便,这意味着,肾衰的危险过去了,她保住了自己的肾。

明天起省儿童医院 不再进行婴幼儿首次筛查

□通讯员 詹雅 见习记者 柴悦颖

时报讯 杭州自9月18日起对曾食用含“三聚氰胺”奶粉的婴幼儿进行免费筛查诊断,我市大部分曾食用含“三聚氰胺”奶粉的婴幼儿已到院筛查诊断,且绝大部分婴幼儿无异常。

目前这项工作已转入常态,国庆长假期间全市45家定点筛查诊断医院每天筛查诊断婴幼儿平均3600人次,已较前期大大降低。

经省、市卫生行政部门研究,鉴于浙江省儿童医院主要承担杭州市及浙江省危重患儿的诊治任务,且日常患儿诊疗工作量很大,自2008年10月9日起,浙江省儿童医院不再承担本市婴幼儿首次筛查诊断,仍继续承担经筛查诊断确诊为泌尿系统结石的婴幼儿的复查和治疗,以及危重症患儿的救治工作。杭州市其他44家定点筛查诊断和治疗医院继续进行筛查诊断,并延期至10月底。

■相关

市红会医院80%结石患儿复查已“转阴”

时报讯 长假过后,医院迎来结石患儿复查的高峰。截至昨天,20名肾结石患儿到市红会医院复查,其中16名患儿已经痊愈转阴。

在筛查时,市红会医院特检科共检查出40多名阳性患儿,对于结石较小的孩子,医生建议他们多喝水,并免费发放了医院配制的“清热利尿协定方”中药。医院副院长、儿科专家邵征洋说,因为很多患儿检查出来都是结晶,家长不用担心。

(邵婉靓 刘云)

■健康须知

一盘猪肝引起过敏性休克 食用前最好用淡盐水浸泡

□通讯员 林玲 时报记者 张向芳

时报讯 就因为吃了几片猪肝,年轻的小金胸闷气急、浑身发红,引起了休克,家人把他送到急诊室,医生检查发现原来是猪肝过敏了。

昨天一早,金妈妈把冰箱里剩下的一块猪肝配着茭白炒了炒给小金下饭。哪知刚吃完不到10分钟,小金就觉得喉咙发麻发痒火辣辣地难受,随即出现胸闷气急、浑身发红、起皮疹、头皮发痒。吓坏的金妈妈赶快拨打“120”,把小金送进了省新华医院急诊室。

刚送到医院的时候,小金呼吸有40次/分,心跳130次/分,血压和氧饱和度都很低。急诊值班医生诊断小金是“过敏性休克”。赶紧吸氧、补液、抗过敏治疗,一个小时后,小金的生命体征渐渐平稳下来。

猪肝过敏在生活中并不常见。省新华医院皮肤科石海兰副主任医师分析说,肝脏是动物机体中最大的解毒器官,猪从长成到屠宰期间会用不少的药物来治疗一些疾病,还包括疫苗的注射。大量的药物残留都集中在肝脏上,体质差的人吃了以后容易出现食物中毒或者过敏现象。

石海兰建议,体质差的人如果吃猪肝,烹饪前应用淡盐水浸泡一段时间再拿出来吃。

携程本周酒店推荐

区域	促销酒店名	星级	门市价	会员价
北京	北京希尔顿酒店	挂5	2429	1242
上海	上海嘉定宾馆	挂3	560	400
广州	广州东方宾馆	挂5	1429	760
广州	广州富力君悦大酒店	准5	4025	1150
深圳	深圳格兰云天大酒店	挂4	725	530
重庆	重庆希尔顿酒店	挂5	1725	642
昆明	邦克饭店	挂5	1380	513
昆明	翠怡酒店	准4	588	261
青岛	青岛北海宾馆	挂4	1180	498
青岛	青岛德宝花园大酒店	挂4	1280	648
沈阳	沈阳锦江万和阁国际酒店	准4	480	198
大连	大连唐银酒店	挂3	499	230
杭州	杭州大厦	挂4	780	398
杭州	杭州五洋宾馆	挂4	800	398
厦门	厦门磐基皇冠假日酒店	准5	1800	826
福州	福州邦辉大酒店	挂4	690	268
泉州	泉州酒店	挂5	580	418
西安	喜来登大酒店	挂5	1575	759
香港	香港华美达酒店	挂3	HKD1356	HKD946
香港	帝苑酒店	挂5	HKD3108	HKD1870
苏州	苏州尼盛万丽酒店	准5	1660	1265
南京	南京玄武饭店	挂5	1150	698
桂林	桂林桂湖饭店	挂4	998	600
丽江	丽江南门酒店	挂3	688	280
丽江	丽江王府饭店	挂4	1080	450
三亚	三亚凯莱度假酒店	挂5	1688	878

以上信息由携程旅行网提供,酒店价格波动较大,以上信息仅供参考。

具体信息请查询www.ctrip.com或致电400-820-6666