



健康
维权

电话: 13939525087
邮箱: 147247651@qq.com

女性更年期易患抑郁症

都说女人如花,然而到了一定年纪,不再如年轻的时候有活力,蜕变成成熟的美,这时往往不能忽视女性更年期的心理变化。女性更年期的发生比男性明显,且危害大,若是不重视心理变化,容易走向抑郁症。

情绪低落

情绪低落是抑郁症最主要的症状之一,起初可能在短时间内表现为各种情感体验能力的减退,表现出无精打采,对一切事物都不感兴趣的状态。病人感到“过失”和眼前的“不如意事”纷纷涌上心头,萦回不去。瞻未来渺茫暗淡,欢乐之情完全消失,渐萌发厌世之念。沉重的情绪忧郁总是带来自责自罪,病人感到自己已丧失了工作能

力,成为废物或社会寄生虫。有的把过去的一般缺点错误夸大成不可宽恕的大罪,一再要求处理。病人可能因罪恶妄想而拒食或只肯吃白饭。情绪极度低落时可自杀或自我惩罚。

隐匿性抑郁症

某些抑郁症病人,躯体症状明显,常表现为反复或持续出现的头痛、头晕、胸闷、气短、全身无力、心悸、便秘、胃纳失常、体重减轻等。而抑郁性症状常被掩盖。躯体检查常无相应的阳性发现,这类病人往往长期在内科就诊,常被误认为神经官能症等疾病。这类病人对对症治疗无效,而抗抑郁药物治疗可收到较好的效果,因此称此症为“隐匿性抑郁症”。

行动缓慢

动作尤其手势动作减少,行动缓慢;少数抑郁状态严重者,可缄默不语,卧床不动,称抑郁性木僵状态。自杀企图和行为是抑郁症病人最危险的症状。可以出现在症状严重期,也可出现在早期或好转时。病人往往事先有周密计划,行动隐蔽,以逃避医护人员的注意,因而自杀往往成功。

思维缓慢

语速慢、语音低、应答迟钝,一言一动都需克服阻力。严重时,可呈木僵状态。激越型抑郁病人,言语动作都明显增加,焦虑恐惧,激动自伤,危险性很大。

据健康网



谢志胜口腔门诊部

定期检查口腔 可及早发现牙周病

牙周病是多因素引起的牙周组织慢性炎症病变,局部的、全身的、行为和社会心理的诸多因素都是牙周病的危险因素。局部因素包括牙菌斑、牙石、咬合创伤、食物嵌塞以及一些解剖因素等。

牙龈炎主要表现为牙龈出血,常在刷牙或进食时出现。经过治疗可治愈,若不注意维护则可反复发生。

牙周炎是牙龈炎进一步发展的结果,主要表现为牙龈红肿出血、牙周袋形成、牙槽骨吸收、牙齿松动。牙周炎病变不可逆,及时治疗可以阻止其发展。若不有效控制牙菌斑和定期进行维护治疗,可加重或复发。重度牙周炎常伴发牙齿根分叉病变,增加治疗难度,

还可引起牙龈退缩、口腔异味、食物嵌塞、牙根敏感、根面龋、牙周脓肿和牙齿病理性移位等。牙周炎是我国成人失牙的首位原因。牙周炎可诱发孕妇早产,加重糖尿病患者的病情,增加心脑血管疾病的患病率。伴发牙周炎的胃溃疡患者,胃溃疡治疗后的复发率增加。定期检查可早期发现牙龈炎和牙周炎,早期进行治疗,提高生活质量。

谢志胜口腔门诊咨询电话: 0395-2687838

谢志胜



简介

彭玉生,市中医院门诊部主任,主任中医师,毕业于河南中医学院,从事临床工作二十余年;中国睡眠学会会员,河南中医学院兼职副教授,漯河知名中医;曾在中国中医研究院,省精神病医院进修睡眠医学及精神心理学;擅长中西医及心理治疗各种精神心理疾病,主治精神分裂症、焦虑症、抑郁症、神经衰弱、颈椎病、脑血管痉挛等引起的失眠多梦,头部紧痛、昏沉、眩晕感,颈肩酸沉,健忘焦烦,愁闷乏力,情绪低,食欲差等。

漯河市中医院
保健与养生
地址:漯河市交通路649号 电话:2139611

减肥熬夜久坐可致“骨脆脆”

人体骨质是在无声无息中流失的,人在30~35岁的时候骨量开始流失;到了36~49岁的时候,骨量缓慢减少;到50~69岁的时候,骨量则迅速减少;70岁以上的人骨量持续减少。随着骨量的减少,骨质就容易疏松,进而出现骨质疏松症,引发骨质疏松性骨折。

骨质疏松导致的骨折危害严重,明显增加老年人死亡率和致残率;发生骨质疏松性骨折后1年内男性死亡率为31%,女性死亡率为17%,50岁以上女性因髋骨骨折的致死率与发生乳腺癌的致死率相同。发生骨质疏松性骨折后,59%的男性患者会丧失行走能力。

中年女性成骨质疏松症“重灾区”

医生认为,骨质疏松的发病率与性别、年龄、种族、地区、饮食习惯等因素有关。一般来说,女性超过35岁、男性超过40岁后,骨量开始走下坡路,女性在绝经期以后的骨量丢失远远高于男性,故女性的发病率大大高于男性。中老年女性随着年龄的逐渐增长,能量丢失会越来越快,因此发病率会随年龄的增加而增加。这是因为雌激素能刺激成骨细胞,制造骨基质。如果雌激素水平下降,则使成骨细胞活性降低,骨形成减少。绝经后妇女如合并甲亢,其骨质疏松症出现较早且较重。

专家指出,骨质疏松症的发生除了与年龄相关外,与不健康饮食及

生活方式也密不可分。维生素C缺乏者、长期蛋白质营养缺乏者可使骨基质合成减少,容易形成骨质疏松。另外,有不良饮食习惯的人,如饮酒、咖啡因摄入过多,也会使人体缺钙,导致骨质疏松。现在骨质疏松症已不再是老年人的专利了,已蔓延到一些年轻女性。很多年轻人久坐不动、吸烟、长期饮酒等,导致其身体的骨矿含量在应该达到高峰的年龄段却达不到最高峰,这也就决定了骨质疏松症的发生年龄段会提高。

此外,长期的瘦身节食以及饮食结构不合理、生活习惯不良等,导致钙量流失严重,使越来越多的中青年女性也患上骨质疏松症。上海中医药大学附属龙华医院康复医学科主任胡志俊教授指出,女性在节食后,体重虽减轻,但骨密度也会随之下降。人体有适当的脂肪,雌激素也会相对较多,从而增加人体对钙的吸收,促进骨形成,防止骨质疏松。节食减肥的女性一般很少吃主食和肉类,往往只吃蔬菜和水果。“蔬菜和水果中的钙含量很低,钙的摄入自然就少,久而久之就会导致骨质疏松。”

留意骨质疏松五大信号

1.腰背疼痛。骨质疏松症最主要的症状就是疼痛,以腰背痛多见,占疼痛患者中的70%~80%。疼痛沿脊柱向两侧扩散,仰卧或坐位时疼痛减轻,直立时后伸或久立、久坐

时疼痛加剧,日间疼痛轻,夜间和清晨醒来时加重,弯腰、肌肉运动、咳嗽、大便用力时加重。一般骨量丢失12%以上时即可出现骨痛。老年骨质疏松症时,椎体骨小梁萎缩,数量减少,椎体压缩变形,脊柱前屈,腰疼肌为了纠正脊柱前屈,加倍收缩,肌肉疲劳甚至痉挛,产生疼痛。

2.身长缩短、驼背。这种骨质疏松的症状多在疼痛后出现。脊椎椎体前部几乎多为松质骨组成,而且此部位是身体的支柱,负重量大,容易压缩变形,使脊椎前倾,背曲加剧,形成驼背,随着年龄增长,骨质疏松加重,驼背曲度加大,致使膝关节挛拘显著。

3.呼吸功能下降。胸、腰椎压缩性骨折,脊椎后弯,胸廓畸形,骨质疏松的症状可使肺活量和最大换气量显著减少,患者往往可出现胸闷、气短、呼吸困难等症。

4.全身无力。女性骨质疏松症的症状一般多表现为全身疲乏无力、排肠肌痉挛(也就是普通老百姓所讲的“小腿肚子抽筋”)、腰腿痛或全身骨痛,严重时卧床不起、手足抽搐。

5.骨骼软化。妊娠后期女性骨质疏松症的症状还可见有单侧或双侧髋关节疼痛,活动受限,如果严重时女性骨质疏松的症状可出现骨软化症,伴随脊柱、骨盆及下肢畸形,身高缩短,出现这些女性骨质疏松的症状时一般起病较为缓慢,大多数女性在产后可逐渐恢复到正常水平。

据新华网

健胃消食药 多吃也会伤身体

亲朋好友聚会容易吃得油腻,不少人在胃部不适的时候喜欢吃健胃消食片、大山楂丸等健胃消食药。专家指出,消食药副作用小,大量盲目服用或同时服用其他药物产生相互作用也会伤身体。

据了解,由于健胃消食药酸甜甜的味道,很多孩子也喜欢把它当成零食,容易过量食用。

中国药学会专家表示,山楂丸和健胃消食片是常用来消化食积的良方,这类药物副作用较小,按时按量服用不会有什么危害。如果没有分清消化不良的具体病因,就大量盲目地服用消食药,可能导致胃部烧心、反酸等症。特别是消化不良的儿童如果吃太多,易生内热。而山楂又含较多单宁酸,与胃酸作用后易形成不溶于水的沉淀,引起胃结石。

据介绍,当山楂丸或健胃消食片与磺胺类药物合用



时,可使尿酸酸化,使磺胺乙酰溶解度降低,在肾小管中析出结晶,引起结晶尿、血尿,严重可致肾功能衰竭。与阿司匹林、吲哚美辛等酸性药物合用,可增加这些药物在肾脏中的重吸收,导致肾脏毒性。

此外,由于山楂对子宫有一定的收缩作用,孕妇应谨慎服用此类药物。

据新华网