

## 老人出现这些症状

## 警惕精神疾病作祟



出现幻觉  
可能是精神疾病的早期表现

老人出现幻觉、妄想的情况并不少见。幻觉方面,除了幻听,还可能出现幻视。比如有的老人在意识不清的情况下,自称看见了一些实际不存在的东西。相比幻觉,妄想更为多见。除了被害妄想外,被窃妄想也经常出现。

其实,这些可能是老年精神疾病的早期表现。除上述症状外,老年精神病患者早期还可能出现情绪持续低落,但与处境明显不符的情况。比如,家里衣食无忧,家庭关系融洽,但老人就是觉得委屈难过,高兴不起来。另外,记忆力、认知功能下降,腰背痛、颈部疼痛等,也可能是精神疾病的早期症状。

临床上,老人出现精神疾病的情况并不少见。老人的机体各项功能都在减退,从而增加患精神疾病的风险。如果合并脑梗塞、高血压、糖尿病等躯体疾病,患者发生精神疾病的可能性更大,此时的精神疾病可能为躯体疾病的并发症,或者是独立的器质性精神疾病。

预防精神疾病  
从这些事入手

对于老年期的精神疾病,最好还是积极预防,延缓或减少其发病。老年期出现的精神疾病大多和躯体疾病关系密切。所以,躯体健康就显得尤为重要。像患有糖尿病、高血压、动脉硬化等病的老人,要注意控制基础疾病,尽量不让这些疾病进一步发展。

老人平时要注意适度运动,运动可以促进大脑的新陈代谢、组织更新,本身就有防病、治病的作用。老人可以选择一种适合自己的运动,并长期坚持。另外,均衡适度、营养丰富的饮食也会助力心理健康。优质蛋白、新鲜的蔬菜水果,都是身心健康的物质基础。

老人要保持人际交往,不要离群索居、封闭自己,在身体允许的情况下,尽量和他人保持来往。孤独是心理健康的不利因素,长期的孤独感会增加抑郁和认知功能减退的风险。

睡眠的过程就是大脑排毒的过程,所以,良好的睡眠对心理健康非常重要。如果老年朋友存在失眠,不妨在医生的指导下进行调整,必要时可以服用一些助眠的药物。

(据《老年健康报》)

## 让人“爱恨交加”的动物内脏

说起动物内脏,可以说有人爱来有人怕。那么,动物内脏到底能不能吃呢?

动物内脏铁锌含量高

动物内脏含有丰富的脂溶性维生素、B族维生素、铁、硒和锌等,能有效补充人体对这些营养素的需求。尤其是肝脏,是动物体内营养素最集中的地方,是个名副其实的营养小宝库。

以猪肝为例,每百克猪肝含蛋白质19.3克;肝脏含有丰富的铁,每百克猪肝中含22.6毫克,而且主要是血红素铁,容易被吸收利用,经常吃猪肝有助于预防或改善缺铁性贫血。

肝脏中维生素A含量高,每百克猪肝中高达4972微克,远高于其他动物性食物,维生素A具有促进生长发育,维持正常视力、防治夜盲症,保持皮肤健康,增强机体免疫力等作用。

肝脏还含有丰富的维生素B<sub>2</sub>,每百克猪肝中含2.08毫克,维生素B<sub>2</sub>参与体内生物氧化与能量代谢,维持蛋白质、脂肪和碳水化合物的正常代谢过程,促进机体的生长发育,维护皮肤和黏膜的完整性。

动物内脏的铁和锌含量较高,正在长身体的儿童容易缺这些微量元素,可以经常吃一些内脏来获取这些容易缺乏的营养素。还有一些维生素A、D营养不足或缺乏的人,经常吃动物内脏也能有效改善,因为内脏富含这些脂溶性维生素。

食用动物内脏有哪些健康隐患?

动物内脏的脂肪含量和胆固醇含量都比较高,每百克猪肝含胆固醇288毫克,是瘦猪肉的3.5倍。过量食用动物内脏容易引起血脂异常、高血压、冠心

病、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的发生。

一次大量食用动物内脏,很容易造成维生素A或维生素D中毒。肝脏是动物的主要解毒器官,某些有毒有害物质可能残留在肝脏中,食用肝脏就会随之摄入这些毒素。给动物过量使用的药物,如抗生素等,也可能蓄积在肝脏中。

吃动物内脏要注意什么?

动物内脏要适量吃,不能多吃。动物内脏中所含的胆固醇和可能存在的有害物质,只要不大量食用,我们的身体完全有能力处理,无需担心。总体而言,适量食用动物内脏利大于弊。

1. 适量摄入。动物内脏不宜天天吃,建议每月可以吃动物内脏食物2-3次,每次25克左右。

2. 要购买新鲜、健康,经检疫合格的动物内脏。病死的动物或是死因不明动物的内脏坚决不能食用。

3. 认真清洗,有助于减少残留的有害物质。最好先用流水冲洗干净,再用清水浸泡30分钟左右,泡完再冲洗一下。

4. 炒熟煮透才能吃。有些人追求口感嫩,内脏稍微一翻炒就起锅,里面还泛着血丝,这样是不可取的,需要彻底加热做熟才能保证食品安全。

(据《北京青年报》)



## 准妈妈要学会数胎动

在门诊,许多准妈妈会问:“医生,我怎么还没有胎动?”“医生,怎么数胎动呢?”“胎动有什么特点吗,我需要注意什么呢?”等等。天津市妇女儿童保健中心妇女保健科医生吴芳建议准妈妈学会数胎动,因为监测胎动是准妈妈们自我评价胎儿宫内情况最简单有效的方法之一。

吴芳说,胎动是指胎儿的躯体活动。一般初次怀孕的准妈妈会在妊娠20周感到胎动,二胎及以上孕妇感觉会略早一些,但是每个人的腹部脂肪的多少、感觉的灵敏度等也会影响自觉胎动的时间。胎动随着妊娠的进展逐渐增强,一般在孕32至34周达到高峰,孕38周以后因为羊水量减少和空间减小逐渐减弱。

准妈妈数胎动时周围环境要舒服、

安静。准妈妈可以坐在椅子上,也可以侧卧在床上,把双手轻放在腹壁上,静下心来专心体会胎儿的活动。计数要领是从胎儿开始活动到停止算一次,如上、下、左、右连续动几下也只算一次,等胎动完全停止后,再接着计数。最好每天早、中、晚计数3次,每次1小时,找到胎儿宫内活动规律。一般胎动计数≥6次/2小时为正常。

吴芳还提醒准妈妈,如果长时间没有感到胎动,这预警胎儿有缺氧的可能,应尽快就诊。一般胎儿在缺氧早期躁动不安,胎动次数增加;当缺氧严重时,胎动逐渐减少,表示缺氧在加重。如果准妈妈在发现胎动异常后请立即就医,不可拖延至第二天。

(据《天津日报》)