

改善失眠障碍 建立良好睡眠目标

沈阳市精神卫生中心开展老年心理关爱行动

3月12日,沈阳市精神卫生中心走进沈阳市沈河区万柳塘社区开展老年心理关爱活动。

活动现场,沈阳市精神卫生中心四病房主任医师杨宏亮以“老年期睡眠障碍”为主题进行了一场科普讲座。在讲座中,杨宏亮医生详细地讲解了老年睡眠障碍的临床症状表现及相应治疗方法,同时,也提出了关于改善睡眠障碍的建议,帮助老年人建立良好睡眠目标。

杨宏亮医生表示,失眠是目前社会普遍存在的问题,老年人更容易失眠主要有两方面的原因。第一是生理因素,比如患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病,以及疼痛等情况都会引起失眠。第二是心理因素,老年人常出现寂寞、孤独、抑郁、焦虑等不良情绪,也会引起失眠。失眠对于老年人健康是非常不利的,长期失眠可能会引起老年人的记忆力下降,增加老年痴呆的患病风险。生活中,如果出现了每周超过三次睡眠不好的情况,并且持续一个月以上,建议到正规的专科医院就诊,按照医生的正确指导进行治疗。

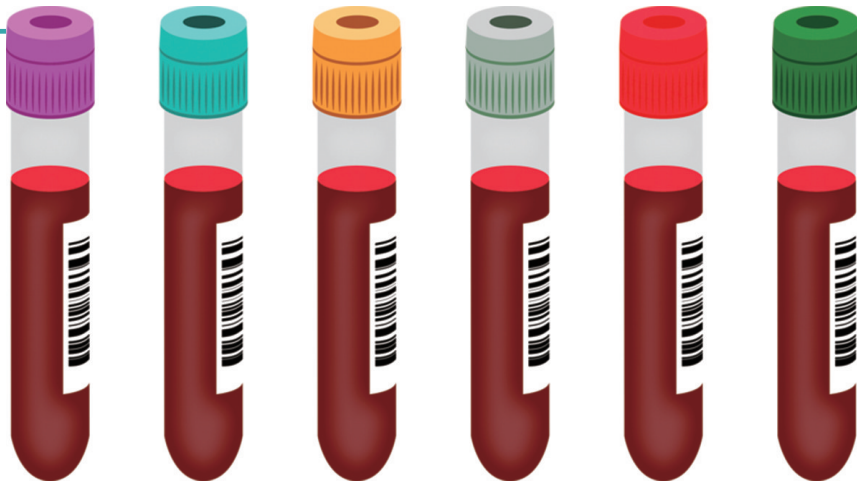
“如果出现失眠的情况,可以听一些舒缓的音乐,要保持规律的作息時間,提供舒适的睡眠环境。也可以吃一些助眠的食物,比如土豆、蜂蜜、杏仁等。睡前按摩也可以改善睡眠,比如耳廓的按摩,揉搓一分钟。另外要提醒大家,午休是一个好习惯,但是建议午休的时长不要超过半个小时,午休的时间不能在下午1点半以后。如果午睡时间过长或者过晚,可能会影响我们晚上的睡眠情况。”杨宏亮医生建议。

讲座结束后,沈阳市精神卫生中心医护人员现场带领老年人开展了“乐动益智操”训练,通过此项训练改善老年人的认知功能。

活动上,沈阳市精神卫生中心医护人员为参加活动的老年人进行了义诊,对于老年人提出的健康咨询作出了细致的解答。参加活动的老年人对此次活动高度赞扬,纷纷表示,参加此次活动受益匪浅。

“参加这次活动,我感到非常高兴。沈阳市精神卫生中心的杨宏亮医生给我们介绍了老年人失眠的原因、症状,还给出了改善失眠的建议。我感觉对于失眠有了更多的了解,以后也会更重视睡眠问题。”社区居民姜大爷表示。

辽沈晚报记者 勾思涵



哪些项目需要空腹抽血 专家告诉你 注意事项

空腹抽血是指在一定时间内不进食、不饮水后进行的血液抽取操作。这种抽血方式通常用于检测血糖、肝功能等生化指标,因为食物摄入会影响相关指标的测量结果。在进行空腹抽血前,医生通常会告知患者具体的禁食时间和注意事项。

沈阳市第十人民医院临床检验中心主任孙炳奇叮嘱大家,空腹不代表停药,糖尿病、高血压、心脏病等慢性病患者,以少量白开水送服药物对检验的影响不大,所以在必须要服药的情况,一定要服药。具体情况要具体分析,遵医嘱很重要。

肿瘤标志物抽血化验前最好空腹

那么需要“空腹”的项目到底有哪些?孙医生介绍,首先就是糖代谢:空腹血糖、空腹胰岛素等。血糖顾名思义就是血液中的葡萄糖,除了各种含糖的饮料和水果外,各种碳水化合物里都含有糖,吃了肯定会导致血糖升高。

影响血脂化验结果的因素很多,其中影响最大的就是食物。进食后,食物中的脂肪经过小肠进入血液,会使甘油三酯等明显升高。

高。如果吃的是猪蹄之类脂肪丰富的食物的话,血液还有可能呈乳糜样(脂肪血),会对检验结果造成极大的干扰。

肿瘤标志物抽血化验前最好空腹,这是为了减少食物因素对于肿瘤标志物指标的干扰。此外,一些药物也会对肿瘤标志物的数值造成影响,出现假阳性或者假阴性,不准确的结果会导致临床的误判,因此肿瘤标志物的检测最好在清晨空腹时抽取血标本。

电解质检测发现血钾明显升高必须紧急处理

除了以上提及的检查项目,孙医生表示,以下这4项也建议空腹。肝功能指标餐前餐后的结果进行比较,差异性并不大,但是吃饭后可能会造成采集的血液发生乳糜血,所以空腹抽血,才能最大程度的保障检验结果的准确性。还有肾功能检查,包含了尿素氮、肌酐和尿酸等。高蛋白或高核酸食物均可引起血尿素氮,肌酐及尿酸的增高,必须空腹。

除此之外还有电解质检测,包含了钾、钠、氯、钙。急查随机电解质可以快速了解病人的电解质情况和及时处理避免耽误抢救。如检测电解质发现血钾高,就算是餐后结果,也不能置之不理。如果是明显升高,无论是否和饮食有关还是疾病所致都必须紧急处理。检测发现低血钾,也是同样道理的道理。不能一概而论的说不是空腹进行检测的结果就是错误的,千万不要耽误了救治时机。

需要空腹的还有性激素检查,最佳采血时间为本次月经来潮第2-3天时间,如果含有泌乳素的检查,抽血前须静坐20分钟。

辽沈晚报记者 郑爽



专家简介:

孙炳奇,沈阳市第十人民医院临床检验中心主任。

预防骨质疏松 从青少年时期开始

骨质疏松是以骨量减少、骨组织微结构破坏、骨骼脆性增加和易发生骨折为特点的全身性疾病。很多人认为,骨质疏松是老年人该关心的事。其实不然,骨质疏松症的预防应从青少年开始。

骨质疏松发生主要取决于两个因素:骨发育成熟期到达的峰值骨量、成年后骨质丢失的速度。正常人骨量含量在30岁左右达到峰值,此后,随着年龄增长,骨骼中的钙质逐渐流失,骨量开始缓慢下降。若我们能在青少年时期及时补充钙质,长时间维持峰值骨量,并在中老年时期减少骨量流失,就能有效减少骨质疏松的发生。

那怎么尽可能保持峰值骨量,减少骨质丢失呢?

多样化膳食,增加钙的摄入

膳食提倡多样化,保证每日摄入足够的钙和磷等营养素。《中国居民膳食指南(2022)》建议65岁以上老年人每日钙摄入量为1000毫克。应首先选择从饮食中补钙。含钙丰富的食物有奶制品、深绿色蔬菜、豆制品等。然而,中国人群日常饮食中的钙含量通常偏低,除了饮食补充外,通常还需额外摄入钙元素500~600毫克。

在补钙的同时,还要重视维生素D的补充。维生素D能够促进钙元素的吸收,进而促进钙盐在骨骼中的沉积,提升骨密度。维生素D可以靠皮肤接受日照产生,建议每日晒太阳15~30分钟即可。在日常饮食中,富含维生素D的食物包括蛋黄、鱼肉、动物肝脏、乳类等。成年人推荐量为10微克/天,老年人因日照不足以及摄入和吸收障碍,常有维生素D缺乏,推荐量为15微克/天。

保持规律及适度运动

研究表明,适度运动能提高肌肉力量和身体协调能力,以增强骨骼的力量和稳定性,有益于肌肉和骨骼的健康。

根据中国老年骨质疏松诊疗指南(2023版)推荐,针对老年人群,低强度活动干预即可改善老年人的骨骼健康,从而预防骨质疏松症。在阳光下进行有氧运动是老年骨质疏松症患者的首选,尤其是大步走、快步走运动,遵循个体化、量力而行、循序渐进的原则,有规律地进行一些中低强度的多元化运动,如有氧运动、肌肉强化、平衡训练等,以保持骨骼健康。

保持良好生活方式

戒烟少酒,养成良好作息规律,不熬夜,维持合适体重,保持积极的生活态度。

定期检查,及时就医

定期进行骨密度检查和血钙水平的检测,如果有背部、腰部、关节等部位疼痛的症状,应及时就医。

据大河健康报