

“大夫，我怎么觉得浑身都是病”

“疑心病”成了老年人的常见病

本报讯(YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 李成修 马瑾)人老了还容易得“心病”？没错。人到晚年，除了身体机能下降，精神状态也容易出现异常。近日，记者在烟台毓璜顶医院老年医学科采访时发现，这样的病例屡见不鲜。



“疑心病”成老年群体的常见病

“大夫，我最近特别烦躁，睡不着觉，全身不舒服，而且有时候咳嗽，我是不是得了肺癌了？”上个月，80岁的王阿姨来到烟台毓璜顶医院老年医学科主任医师李华的门诊上“哭诉”，“人老了真是不好过啊，天天不是这儿难受就是那儿难受，我这是得什么严重的病了吗？”王阿姨的子女介绍说，老人天天在家吃喝不舒服，之前带老人去医院检查了很多次，没查出任何问题，但老人就是不相信，总觉得自己的身体有病，作为

子女也是很费解。

“我每周二看神经内科门诊，很多患者都是因为‘疑心病’来就诊的。”李华说，像王阿姨这种情况的老年患者真的非常多，总会有烦躁、心情低落、失眠、头晕、胸闷等症，还会怀疑自己得了各

种各样的病。这个症状明显是一种老年综合征，也叫老年焦虑抑郁状态，年龄越大越容易出现。“这种症状不能忽视，应及时到医院就诊并进行综合评估，必要时进行药物治疗，改善老人的症状，提升生活质量。”

老年人营养不良占比高 只因吃错了饭

“目前，老年人营养不良的比例特别高，这可能会让很多人不解，现在的生活条件这么优越，为什么还会出现营养不良的状况呢？”李华说，首要的原因就是随着身体的不断衰老，食欲减退，吃得越来越少。其次是因为没有进行科学的饮食，很多老人认为，年纪大了就应该吃清淡的食物，长时间就产生了一个误

区，导致很多老年人长期吃粗茶淡饭，只吃粗粮和蔬菜，不敢吃鸡蛋、肉，不敢喝牛奶，不敢吃植物油，因为缺少了脂肪、蛋白质等营养物质的摄入导致了营养不良。

李华说，衰老是一个自然过程，是每个人不可抗拒的，而疾病和衰老是不同的概念，我们可以通过医学手段来进行治

疗。生活中很多老人发现自己记忆力减退，双腿无力走不动路，时常会觉得自己是不是得了什么病，其实这就和长皱纹、长白发一样，属于正常的衰老现象，要从容面对。如果出现衰弱、认知障碍等情况就应该及时到医院就诊并进行专业评估，运用医疗手段来减缓恶化的速度。

不听信谣言 定期体检是关键

除了保持良好的心态，李华提醒广大老年朋友，健康的生活习惯也是必不可少的。在生活中，要定期体检，高度重视异常肿块、肠道出血、体重减轻等癌症早期危险信号，早发现、早干预慢性

疾病，并采取有效的干预措施，降低疾病风险；其次要合理用药，严格遵守医嘱，不轻易采用“秘方”“偏方”“验方”“新药”等，用药期间如出现不良反应要及时就诊。

随着年龄的增长，老年人会

出现孤独、信息交流不畅、社会功能退化等现象，从而容易与社会脱节，也更容易听信一些谣言。所以，作为子女应给予父母更多的陪伴和关怀，帮助老人树立积极正确的心态。



健康提醒

蜱虫进入活跃期，户外游玩小心提防

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 通讯员 王朝霞)春日渐暖，草长莺飞，正是亲近大自然的好时节。同时，蜱虫等媒介生物也开始变得活跃，人与动物被蜱虫叮咬的机会明显增加。近日，烟台市疾控中心专家提醒广大市民：在山区耕作、户外郊游踏青时，要做好个人防护，小心蜱虫“骚扰”。

市民王先生一家3口上周末回海阳农村老家看望父母，5岁的儿子在农村的田间地头玩得很开心，家里的大黄狗也成了孩子的玩伴。可让王先生没想到的是，回来后第二天孩子就开始发烧。在给孩子贴退烧贴时，王先生无意间发现儿子耳朵后面有个黑点，好像老人家说的草爬子。他不敢动，赶紧带孩子去医院就诊。医生为孩子进行了妥善处理，并表示很可能是孩子在跟狗玩耍时招惹蜱虫上身的。

蜱虫，俗称草爬子，生活在草丛、灌木丛以及动物体表，虫虽小，危害却很大，它可携带多种病原体，常通过叮咬吸血传播多种疾病，如发热伴血小板减少综合征、森林脑炎、新疆出血热、莱姆病、细菌性疾病等。因蜱虫叮咬引起的发热伴血小板减少综合征近年来时有发生。

市疾控专家表示，蜱虫

喜欢找人或动物的隐蔽部位，主要是在皮肤较薄的部位：比如人的颈部、耳后、肚脐、脚趾缝等部位，都容易被蜱虫叮咬；对于动物，也主要叮咬耳朵、颈部、四肢的股内侧、尾巴等柔软部位。

专家提醒，如遇蜱虫叮咬，可用石蜡油滴落在伤口周围，隔离住周围空气，待其因缺氧而自行退出；或使用酒精滴在蜱虫身上，使其放松，再使用尖细头镊子，将蜱虫尽可能靠近皮肤表面夹住，轻轻剥落，不要扭曲或猛拉硬拽，这会导致蜱虫口腔部分脱落并留在皮肤中。如有口腔部分脱落并留在皮肤中，也不要过于担心，及时就医，寻求专业处理。如出现身体发热、乏力等不适感，要尽快就医。

外出踏青游玩如何防止被蜱虫叮咬？专家建议：尽量远离草丛、绿化带等地，在野外环境下最好穿浅色长衣长裤，扎紧裤管并涂抹驱虫产品。户外活动后，要仔细洗澡检查，重点检查蜱虫容易藏匿的部位。带出门的宠物同样需要仔细洗澡检查并定期驱虫。



防止病毒传播从正确洗手开始

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 通讯员 王朝霞)春季是传染病多发季节，作为直接接触外界的双手，被病原体及其它有害物质污染的概率也是最大的。在此，烟台市疾控中心消毒专家提醒广大市民：一双未洗过的手会沾染多种病原体，常见的有葡萄球菌、大肠杆菌、沙门氏菌等，这些病菌常会引起急性胃肠炎、传染性结膜炎等。正确洗手可有效防止相关传染病的发生。

专家表示，在接触眼、鼻、口前，处理食物及进食前，从外面回家后，如厕后及手被呼吸道分泌物污染时，如打喷嚏及咳嗽后，触摸过公共设施，接触动物或家禽后等都需要洗手。传染病流行期间，在公共场所要遵循一个原则，双手不接触眼、口、鼻。

采用流动水洗手，使双手充分浸湿；取适量肥皂或者皂液，均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝；认真揉搓双手至少15秒钟，应注意清洗双手所有皮肤，清洗指背、指尖和指缝，具体揉搓步骤为七步洗手法，最后在水龙头下，将手冲洗干净。总结为七字诀“内外夹弓大立腕”。

第一步(内)：洗手掌。流水浸湿双手，涂抹洗手液

(或肥皂)，掌心相对，手指并拢相互揉搓；第二步(外)：洗背侧指缝。手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行；第三步(夹)：洗掌侧指缝。掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓；第四步(弓)：洗指背。弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行；第五步(大)：洗大拇指。一手握另一手大拇指旋转揉搓，交换进行；第六步(立)：洗指尖。弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，交换进行；第七步(腕)：洗手腕。揉搓手腕，交换进行。

此外，洗手前最好摘下手表和戒指等饰品，洗手时要注意指尖、指甲缝、指关节等部位，因为这些部位最容易“藏污纳垢”。如身边没有洗手设施，可用随身携带的含醇类免洗手消毒液，取适量揉搓双手1-3分钟。酒精湿巾的作用与含醇类免洗手消毒液的作用相同，都可在没有洗手设施时使用。

专家提醒，洗手后一定要用干净的个人专用毛巾、手巾或一次性纸巾擦干双手。若用脏毛巾、脏手巾，或是衣襟擦手，一不小心会造成二次污染。

甲状腺相关眼病绝不是“突眼”那么简单

医生提醒：甲亢患者应多吃富含矿物质的食物

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 崔方荣

今年已经高三的小陈正是最爱美的年纪，可近半年来，她发现自己的眼睛越来越突出，而且很敏感，经常流泪、红肿。她的母亲察觉到孩子的变化，就带着孩子来到烟台毓璜顶医院检查，发现小陈得了“甲亢”。

像小陈这样因“甲亢突眼”到眼科就诊的，在烟台有很多。记者近日在烟台毓璜顶医院采访时，眼科副主任医师姜鹏飞表示，甲亢引起的眼部病变，“不限于突眼这么简单”。

甲状腺相关眼病是复杂眼眶病

据姜鹏飞介绍，甲状腺相关眼病是一种常见的眼眶疾病，之所以得名，是由于临床上大部分患者在患有此病的同时常伴有甲状腺功能的异常，但并不是所有的患者都存在甲状腺功能异常。“本病至今确切病因不明，但大量研究表明其

属于自身免疫性疾病。”

甲状腺相关眼病是一种复杂的眼眶病。其典型的临床症状为畏光、流泪、异物感、视力下降和复视等，“检查常可发现双侧或单侧眼球突出，眼睑充血水肿，眶周组织饱满。上眼睑或下眼睑退

缩，上眼睑下落迟缓。球结膜充血水肿，严重者可脱出睑裂外。当眼外肌受累时，会出现限制性眼球运动障碍。眼球突出严重，角膜暴露可导致暴露性角膜炎，甚至形成眼内炎，危及视力等。”姜鹏飞说。

甲状腺相关眼病吃这些最好

“甲亢患者应多食富含维生素A、B、C、D、E及矿物质的食物，如新鲜蔬菜水果、坚果(花生、瓜子、松子、腰果、杏仁等)、动物肝、肾、蛋黄、牛奶及奶制品、胡萝卜、豆类等食品，必要时应及时补充复合维生素B、维生素A、D、C等。”姜鹏飞说，“需要注意的是须忌喝咖啡、浓茶等促使人们精神兴奋、失眠等加重甲亢病

情的饮料。”

值得一提的是，吸烟对于甲状腺相关眼病的发病和进展来说，是一个已经明确的非常重要的危险因素。有研究发现，在不吸烟的甲亢患者中很少出现眼病的发病或加重，而在吸烟患者中这种情况则很常见。

一项最近的研究证实，对于甲状腺相关眼病患者来说，不论选择

何种甲亢治疗方法(放射碘或抗甲状腺药物)，吸烟都是一个风险因素，因此，对于有甲状腺相关眼病的患者，即使在治疗甲亢的过程中也应戒烟。



名医在线