

养心

关注老年人心理健康——

这些“情绪信号”藏着父母的健康隐患

“我没事,你们忙自己的就行。”生活中,这句话成了不少老年人的“口头禅”。他们如同揣着一只“情绪储蓄罐”,习惯将委屈、不安等负面情绪悄悄收纳,生怕给忙碌的子女增添负担。然而,这些未说出口的情绪,正悄然成为影响老年人健康的“隐形杀手”。

信号一:
突然变得“爱较劲”,可能是焦虑在“捣鬼”

张阿姨退休前在单位里是出了名的“好脾气”,可近半年却像变了个人:老伴煮面条多放了点盐,她能念叨半小时;儿子周末加班晚回,她能打五六个电话追问“是不是路上出事了”。家人以为她是“更年期延后”,直到带她来医院咨询,才知道是退休后生活节奏突变,加上总担心自己“没用了”,悄悄攒下的焦虑情绪在“冒泡”。

贵州医科大学附属医院(以下简称“贵医附院”)老年医学科主任马文解读,像张阿姨这样的情况并非个例,老年人的焦虑往往会通过多种隐性表现传递信号,除了“爱较劲”,家人还需格外留意这些细节:比如会反复确认同一件事,出门前要检查门锁七八遍,即便已经确认锁好,仍会怀疑没关紧;或是对小事过度敏感,电视声音稍大就觉得烦躁;还有的会出现睡眠变浅的情况,凌晨三四点就醒,之后翻来覆去睡不着,满脑子都在想“以前的事”或“以后的麻烦”。

“老年人的焦虑就像‘闷在罐子里的热气’,一直堵着容易出问题。”马主任建议,子女若想帮助父母疏导情绪,不妨试试“顺势搭台”的方式:可以主动跟父母说“我最近工作也有点烦,我们聊聊?说不定互相出出主意就好了”。用自己的“小烦恼”和父母拉近距离,往往比直接追问“你是不是不开心”更能让父母

放下顾虑,敞开心扉诉说内心的焦虑。

信号二:
越来越“宅”,孤独正在悄悄“啃食”健康

李叔叔以前是小区广场舞队的“领舞”,但最近却总躲在家里看电视,朋友喊他下楼下棋都摆手说“不去,累得慌”。女儿觉得父亲“年纪大了不爱动也正常”,直到一次体检发现他血压忽高忽低,咨询后才得知:长期孤独可能让身体的“防御系统”变弱,就像没人打理的花园,杂草容易疯长。

马主任解读,除了“爱较劲”,老年人长期宅家时出现的一些反常行为,同样是焦虑情绪的“隐形表达”。这些“宅家信号”的具体表现:拒绝以前喜欢的活动;作息紊乱,白天总打瞌睡,到了晚上却对着天花板发呆;沟通变得被动,和人说话时眼神躲闪,回应也越来越简短。

马主任建议,子女要多给老人“台阶”,不用“命令”的语气催促。比如,不说“你怎么总在家憋着”,而是换成“妈,楼下超市的鸡蛋据说很新鲜,您陪我去挑挑?”;不说“你该多运动”,而是说“爸,您以前教我的那套太极动作我忘了,教教我呗?”马主任表示,很多老人都是这样被“哄”出门的,慢慢就能重新融入外界,找回生活的乐趣。

信号三:
对啥都“无所谓”,可能是情绪在“降温”

王阿姨以前最盼着周末全家聚餐,提前两天就开始列菜单;孙子考了100分,她逢人就夸。可这两个月,家人发现她像“变了个人”:问她想吃点什么菜,她说“随便”;给她买了新衣服,她说“旧的还能穿”;甚至孙子说“奶奶我得奖状了”,她也只是淡淡“嗯”一声。

马主任提醒,老年人出现的



一些“冷淡信号”同样值得家人警惕。

马主任指出,这些老人并非真的“看淡一切”,而是内心深处怕自己的热情“给别人添麻烦”,于是刻意压抑情绪,表现出冷淡的状态。针对这种情况,马主任建议可以试试“回忆杀”的方式:不空泛地对父母说“你要开心点”,而是跟老人说“妈,还记得我小时候您总带我去公园喂鸽子吗?我们周末再

去看看吧。”

“这种带着温度的细节回忆,往往比空泛的安慰更有力量,就像给冻住的湖面投一颗小石子,能慢慢漾开涟漪,帮助老人逐渐放下心理负担,重新唤起对生活的热情。”马主任说。

针对以上三种信号,马主任说:“老年人的价值感就像植物需要阳光,多给点被需要的机会,他们会活得更精神。”

贵阳日报融媒体中心记者 常青

资讯

2025年度贵阳居民医保缴费9月30日截止,医保部门提醒——

断保后再参保将面临3个月等待期

本报讯 记者近日从贵阳市医疗保障局获悉,2025年度居民医疗保险缴费期将于9月30日正式结束(新生儿等特殊群体除外)。医保部门特别提醒,未按时缴纳本年度居民医保费用的参保人将成为断保人员。

据悉,2025年度未缴纳居民医保的,将成为断保人员,断保后再参保,将面临3个月待遇等待期,等待期内生病,不但医保不

报销,等待期结束后大病报销额度还要降低2%。

与之相对的是,在缴费期内缴纳2025年度费用的,视为连续参保,2026年集中征缴期参保后无待遇等待期。同时,连续参保缴费满4年后,每多缴费一年,大病保险最高支付限额提高2%。如果当年没有报销的,次年大病保险最高支付限额提高2%。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

北京大学口腔医院、贵阳市口腔医院、大方县中医医院——

共建口腔医联体 提升基层服务水平

本报讯 近日,北京大学口腔医院、贵阳市口腔医院、大方县中医医院共同签署了三方医联体协议,标志着三方将在口腔医学领域展开深度合作,共同推动基层口腔医疗服务水平提升,为贵州百姓带来更优质的口腔健康服务。

根据三方签署的医联体协议,北京大学口腔医院负责技术引领与高端人才培养,贵阳市口腔医院负责区域协同与常态

化支援,大方县中医医院则负责帮扶资源的承接与本土化转化。

签约仪式上,贵阳市口腔医院相关负责人表示,贵阳市口腔医院将充分利用北大口腔的专科技术资源,积极履行区域协同与常态化支援的职责,共同推动口腔医学事业在贵州的发展,以更大的努力服务好贵州百姓,为健康中国建设和乡村振兴贡献力量。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

保健

餐桌上的“抗敏药” 助你安度“多事之秋”

金秋本该是惬意舒适的季节,却成了许多过敏体质者的“多事之秋”。鼻塞、流涕、眼睛发痒……这些困扰是否正伴随着秋风吹拂而悄然袭来?中医认为,过敏性鼻炎多与肺、脾、肾三脏功能失调有关。“肺开窍于鼻”,肺气虚弱则卫外不固,易受外邪侵袭;脾虚则运化失常,水湿停聚;肾虚则纳气无能,气不归根。但在日常饮食中,通过调理体质,能够帮助我们缓解不适,安然度过这个过敏高发季节。

收好这份“抗敏”菜单

益气固表黄芪粥:黄芪30克,粳米100克。黄芪煎汤去渣,加入粳米煮粥。此粥补益肺气,固表止嚏。适宜平素易感冒、气短乏力者食用。

健脾祛湿山药茯苓粥:山药50克,茯苓20克,粳米100克。茯苓研粉,山药去皮切块,与粳米同煮为粥,可健脾益气,利湿化痰,适宜食欲不振、大便稀溏者食用。

温阳补肾核桃芝麻糊:核桃仁30克,黑芝麻20克,糯米50克。上述材料研末,加水煮成糊状,可加适量冰糖。此方可补

肾温阳,润肺通便,适宜腰膝酸软、畏寒肢冷者食用。

散寒通阳葱白姜枣汤:葱白3段,生姜3片,大枣5枚,水煎代茶饮。此汤温中散寒,通阳解表,适宜感受风寒后症状加重者饮用。

日常饮食宜忌

宜食温性食物:生姜、大蒜、南瓜、大枣;补气食物:山药、土豆、香菇、鸡肉;富含维生素C的食物:橙子、猕猴桃、青椒。

忌食生冷食物:冰淇淋、冷饮、生食;发物:海鲜、羊肉、韭菜、香菇(个别过敏者);辛辣刺激:辣椒、花椒、酒精。

除了饮食调理,还应注意:关注花粉浓度预报,减少户外活动;外出佩戴口罩,回家后清洗面部和鼻腔;保持室内清洁,定期清洗床上用品;适当锻炼,增强体质,但避免在花粉浓度高时户外运动;保证充足睡眠,避免过度疲劳。如果症状严重,建议及时就医,在医生指导下进行药物治疗。

孙洁

体检发现“钙化”别紧张

手握体检报告,“钙化”二字让人见了心里“咯噔”,担心别是自己的身体摊上什么大事了。别紧张,在体检报告里,器官钙化是最常见的字眼之一。

器官钙化的原因

生理性钙化:这是一种普遍存在的钙化现象。在人体内,正常组织发生钙盐沉积,这一过程对机体发育以及维持正常生理过程至关重要,比如在牙齿和骨骼的发育阶段,就离不开生理性钙化。

病理性钙化:由于组织损伤、炎症刺激、钙磷代谢紊乱、老化等原因导致钙盐慢慢沉积在组织或器官内产生,例如肺炎、肺结核等愈合后留下的瘢痕,胆囊、泌尿系统中由碳酸盐和胆固醇构成的结石等都是典型的病理性钙化。

哪些钙化要重视

肺钙化:很多时侯,肺钙化只是肺部炎症愈合后留下的小标记,就像皮肤上的旧疤一样。工作中生活中经常接触石棉、煤烟尘等也易形成肺钙化灶,严重者甚至出现尘肺病。

CT检查中发现的钙化性结节通常是良性的,结节中可见到弥漫性钙化、中心钙化、层状钙化或爆米花样钙化,定期复查即可。相较钙化性结节,更需要关注的是非钙化性结节,需要根据结节的大小、结节的密度制定后续随访或治疗计划。

乳腺钙化:乳腺钙化可能由衰老引起的腺体萎缩、良性增生性病变、创伤性脂肪坏死、恶性肿瘤等多种因素导致。典型的良性钙化呈现粗棒样、圆形或环状,可疑钙化通常呈簇样、集群样分布或细线样分支状。评估时,需要结合肿块形态、周围组织结构等因素综合判断,这便是超声或钼靶检查报告中常见的BI-RADS分类。

BI-RADS如果是0类,指超声检查无法全面评估病变,需要进一步做影像学检

查。BI-RADS如果是1至3类一般为良性,定期复查即可。4类属于可疑恶性,5类高度可疑恶性,建议进行活检以明确诊断。

甲状腺钙化:甲状腺的良性和恶性病变都可能引发钙化。甲状腺钙化可分为微小钙化、粗大钙化和边缘钙化三类。微小钙化堪称甲状腺乳头状癌的“警示灯”。临床上,可借助超声,对甲状腺结节的大小、是否存在钙化、形状等多方面特征综合判断。和乳腺检查类似,甲状腺结节也可以通过TI-RADS分类来反映良恶性程度,医生依据分类结果决定后续随访及处理方式。

前列腺钙化:前列腺钙化可能是由于前列腺炎或前列腺增生导致前列腺分泌物阻塞引起。大多数前列腺钙化没症状,与慢性前列腺炎相关的前列腺钙化可能伴有慢性盆腔疼痛。如果没有尿频、尿急、排尿困难等症状无需采取特殊治疗,定期随访前列腺超声就可以。

肝脏钙化:肝脏钙化最常见的原因是炎症,多由感染和寄生虫引起,此外肝血管瘤、肝细胞癌等恶性肿瘤也会导致钙化。肝脏钙化大部分是良性的,医生会依据钙化的形态、位置、数量以及其他临床资料等综合评估,定期复查即可。

冠脉钙化:冠脉钙化的程度会随着年龄增长而加重,会使血管壁硬化,进而影响冠状动脉的血流。脂质代谢异常、糖尿病、甲状旁腺功能亢进、慢性肾病、高血压等,都是导致冠脉钙化的因素。临床上,可通过冠脉CT血管造影、冠脉造影等手段评估冠脉是否存在狭窄情况。一旦发现冠脉钙化,要积极治疗基础疾病,养成健康生活习惯,并定期到健康管理门诊随访。

王启哲 王嘉瀛 江孙芳

解惑

如何防范和急救“化骨水”中毒

9月15日,浙江省杭州市余杭区闲林街道办事处发布一起情况通报,一名52岁的女性在进入一处空地散步时,不慎接触废弃的氢氟酸,导致急性中毒,送医后经抢救无效不幸身亡。此事引发社会广泛关注。随后,“氢氟酸沾了小半个手指就有严重后果”等相关话题在社交媒体上迅速引发热议。

氢氟酸到底是什么?它有多危险?首都医科大学附属北京朝阳医院职业病与中毒医学科主任医师叶俏为您解答。

问:氢氟酸是一种怎样的化学品?为何被称为“化骨水”?它的危险性主要体现在哪些方面?

叶俏:氢氟酸(HF)是一种弱酸但极具腐蚀性和全身毒性的危险化学品。

氢氟酸是一种含氟的无机酸,常以无色或微黄色的水溶液存在,具有强烈刺激性气味。相对于盐酸等强酸,氢氟酸虽为弱酸,但其化学活性极高,能与玻璃中的二氧化硅反应生成挥发性四氟化硅,因此必须储存在塑料(如聚乙烯、聚四氟乙烯)容器中。

氢氟酸分子体积小、极性强,能够迅速穿透皮肤、黏膜甚至骨组织。它的危险性主要体现在两个方面:一是强腐蚀性,对金属、玻璃、陶瓷、混凝土等材料均有强烈的腐蚀作用;二是穿透性强,能够迅速穿透皮肤、侵入深层组织,造成机体深部损伤。因此,民间有人称它为“化骨水”。

正是由于氢氟酸具有强烈腐蚀

性的化学特性,它成了氟化工业的关键原料,发挥着重要作用。氢氟酸广泛地用于玻璃蚀刻与清洗、金属表面处理、化工合成制备各种无机氟化物(如氟化铝)、有机氟化物(如氟利昂)、石油工业烷基化过程,以及电子工业中的硅片清洗和蚀刻等。

问:哪些职业或群体最容易接触到氢氟酸?哪些人需要特别注意防护?

叶俏:氢氟酸接触高风险群体主要包括玻璃蚀刻与加工、半导体和电子制造、金属酸洗与钛合金精炼、石油炼化烷基化、氟化工生产以及化学实验室等行业的一线操作人员。这些岗位在玻璃雕刻、硅片蚀刻、不锈钢酸洗、催化剂使用、氟化物合成或实验操作中,都会直接接触氢氟酸溶液或气体。

相关从业人员必须在密闭或良好通风的环境中操作,佩戴耐氟橡胶或丁基橡胶手套、护目镜、面罩、防酸围裙,并在现场备有葡萄糖酸钙凝胶及冲淋设备,同时接受系统培训与应急演练,以有效预防氢氟酸的吸入、皮肤穿透和化学中毒。

问:如果需要使用氢氟酸,应提前做好哪些防护措施?有哪些操作规范需要严格遵守?

叶俏:使用氢氟酸前,操作人员需接受专门培训并了解应急处理流程,严格按照要求穿戴防护装备,包括耐氟橡胶或丁基橡胶手套、防酸围裙、长袖防护服、护目镜和防护面罩,必要时配备呼吸防护器。工作场所应保持良好通风或采用密闭操作,并

在现场配备冲淋装置、洗眼器、2.5%葡萄糖酸钙凝胶等应急物资。

操作过程中,应避免任何皮肤暴露,严格控制酸液配制和转移速度,禁止使用玻璃容器,应选用聚乙烯或聚四氟乙烯等耐腐蚀材质;严禁与强碱、氨水或金属粉末混放,远离高温与明火,防止飞溅和剧烈碰撞。

操作结束后,要彻底清洗防护用品和工作台面,并按危险化学品规范储存和处置废液,确保氢氟酸的使用始终处于受控和安全状态。

问:不慎接触到氢氟酸,在事发第一时间,应采取哪些正确的紧急处理措施?

叶俏:一旦皮肤接触氢氟酸,应立即脱去被污染的衣物和鞋袜,使受伤部位完全暴露,随后立即用大量流动清水持续冲洗15—30分钟以上,切勿包扎或使用碱液中和。冲洗后应尽快、反复涂抹2.5%葡萄糖酸钙凝胶并轻轻按摩,如疼痛持续或灼伤面积较大,应由医务人员在伤口周围注射葡萄糖酸钙。

总之,要迅速脱离毒物、充分冲洗皮肤,及时使用葡萄糖酸钙并尽快就医,减少深部组织坏死和全身中毒。

问:普通人日常生活中是否存在无意接触氢氟酸的可能?应如何识别并避免此类风险?当遇到不明来源的容器,例如塑料桶、金属罐、玻璃瓶等,尤其带有腐蚀标识、骷髅图案或标签模糊不清时,正确的应对方式是什么?

叶俏:普通人在日常生活中虽不

王美华