

夏日炎炎 老人心情易中招

专家支招预防夏季心理疾病

夏季，室外烈日当空，骄阳似火，可有些老人却容易陷入低落、郁闷的情绪中，对什么事都不感兴趣。对此，心理专家表示，夏季炎热，老人容易出现情绪、心境、行为方面的异常，建议老人清淡饮食、保证充足睡眠，“多和子女接触交流，常出门走一走。”□白静 周先荣 记者 马冰璐

骄阳似火，他们却心情低落

最近，家住合肥市五里墩街道的王女士心急如焚，“让我着急担心的是我爸，他最近很奇怪。”她说，自己的父亲老王今年70岁了，“虽说他本来性格就比较内向，不爱说话，可最近，他不仅不爱说话，整个人还非常没精神，心情也很低落。”

王女士说，随着天气越来越热，父亲的情绪也越来越低落，“就连平日里最喜欢看的电视剧，也不爱看了，总是盯着窗外发呆，有时还唉声叹气。”为了让父亲快乐起来，王女士便经常抽时间陪伴他，“看到我，他心情会好一点，话也多了一些，我初步判断，他心情失落可能和天气有关，天气热，他睡得不好，吃得也很少，所以情绪受干扰。”

“一到夏天，我就吃不下、睡不着，整个人精神萎靡，话都懒得说。”合肥市包河区的朱阿姨说，天气一热，自己的脾气就比较暴躁，老伴和儿子都抱怨她脾气大，“而且，对什么事都不感兴趣，以前爱看的书和电视剧，最近也懒得看，这几天，连广场舞都没去跳。”

多原因引发老人夏季“心情郁闷”

国家二级心理咨询师周金妹表示，夏季炎热，老人的睡眠和饮食量都有所减少，加上出汗增多，体内的电解质代谢出现障碍，影响到老人的大脑神经活动，从而产生情绪、心境、行为方面的异常，如情绪烦躁、思维紊乱、爱发脾气、容易忘事、心境低落，对什么事情都不感兴趣等。

她提醒，平时家人应该多关注老人的情绪变化，如果出现两周以上的情绪不良，且在家人心理疏导和支持后仍不见好转的情况下，要及时到医院

就诊，帮助患有心理疾病的老人尽快展开治疗，推后发病时间。

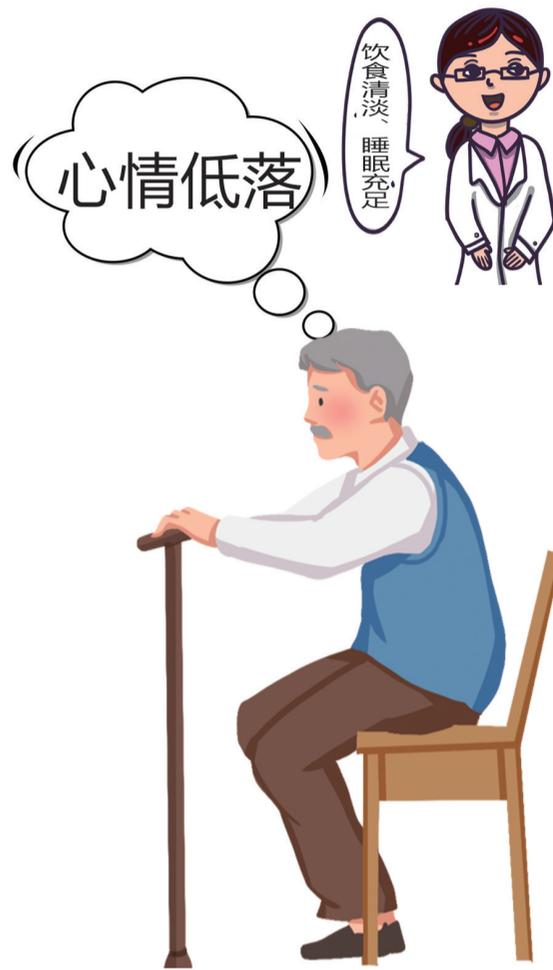
引发老人夏季心理疾病的原因很多。客观上看，夏季多闷热、潮湿的天气，不仅给老人带来生理上的不适，还会导致老年人情绪和认知行为的紊乱。看起来很平常的家庭生活环境的改变都会让老人觉得不舒服。

主观上看，有的老人性格内向，不善于与人沟通，社会交往少，遇到麻烦事不善于自我调节处理，也不愿意倾诉，平时心理承受力脆弱，情绪波动大，易在高温环境下焦躁不安。有的老人性格很要强，在退休后没有了工作，觉得自己成了子女的负担，还会产生不被社会需要的消极情绪。而子女日常工作繁忙，老人无法获得与子女足够的交流机会，如果配偶去世，老人则更易产生或复发心理疾病。

专家支招预防夏季心理疾病

如何预防夏季心理疾病，周金妹给出了下列几条建议：首先，要清淡饮食，避免食用太多刺激性食物，老人可以多吃些蔬菜水果，晚餐时可以喝一些清淡的汤粥，有助于消化，可以减轻消化系统的负担。有抽烟饮酒习惯的老人，可以适当减少抽烟的次数和每日摄入酒精的分量。因为酒精会对大脑功能产生不可逆的损伤，严重的话可能会导致认知功能障碍。

其次，要保证充足的睡眠时间，注重睡眠质量，确保睡觉时有一个舒适的温度环境。睡得好了，心情自然会好很多。如果持续出现失眠状况达两周以上，建议及时前往医院就诊，这是预防心理疾病一个重要手段。



穿衣上，要穿得舒服，可以穿一些自然织物做成的衣服，如棉、麻制的衣服，保持身体的清爽非常重要。

家庭里，老人应该和自己的孩子多接触和交流，不要在封闭空间呆得过长。老人在产生不适和受到刺激后，要第一时间告诉孩子，这样孩子能在第一时间传递自己的关心和体贴，帮助老人稳定情绪。不能讳疾忌医，以免贻误病情。

生活中，要营造一个良好的生活环境，生活在一个舒适的环境内更容易抑制自己的负面情绪，培养更多的正面情绪；老人可以常出门走一走、遛一遛，多与人聊天、交流。

健康提醒

惊险！1米多长钢筋贯穿颈部

医生提醒：此类创伤应第一时间寻求医疗机构救助

星报讯(朱伟华 方萍 记者 马冰璐) 不慎从高处坠下，导致一根1米多长的钢筋贯穿颈部，在肥东一建筑工地务工的许师傅被紧急送往中国科大附一院(安徽省立医院)急救医学中心，经过医院多学科共同努力，在消防队员的帮助下，钢筋被顺利取出。昨日，记者获悉，目前许师傅生命体征平稳，正在恢复中。

6月8日下午，许师傅在肥东一工地施工时不慎踩空，从一层楼高的脚手架上跌落。坠落处地面正好堆放有钢筋等建筑材料，一根长度超过1米、直径超过2厘米的螺纹钢从许师傅右侧下颌处穿入，又从左侧耳下穿出。钢筋贯穿整个颈部，形成巨大贯通伤，鲜血顿时从贯穿口流出。被吓坏的

工友立即将其送至中国科大附一院。

该院急救中心迅速开通绿色通道，多学科紧急联合会诊，闻讯赶来的消防队员小心翼翼地将暴露在许师傅体外的部分钢筋顺利截断。经手术，钢筋被顺利取出。目前，许师傅已经苏醒，生命体征平稳。

全面复工复产阶段，安全生产不能放松。该院耳鼻喉头颈外科副主任医师陈浩提醒广大工友，施工时一定要做好自身防护，不要疲劳施工，注意作息。如果不幸发生此类贯通伤，伤者、工友一定不要自行拔出或者晃动贯穿物，应保持贯穿物稳定，第一时间到有此类创伤急救能力的医疗机构寻求帮助和治疗。

“射频消融”选择性减胎术保住健康胎儿

星报讯(张薇 记者 马冰璐) 近日，安医大一附院高新院区产科为一位孕25周的单绒毛膜双羊膜囊双胎、双胎之一发育异常的孕妇成功实施射频消融选择性减胎术，术后保留胎儿一切发育正常，这是我省独立开展的首例利用射频消融技术进行中期妊娠多胎选择性减胎手术。

准妈妈陈女士自然受孕幸运怀上双胞胎，妊娠24周首次到安医大一附院就诊，早孕期超声检查报告提示为单绒毛膜双羊膜囊双胎妊娠。通过详细的中孕期胎儿系统超声畸形

筛查，诊断双胎之一结构发育异常。陈女士一家经过艰难的抉择，决定向医生寻求帮助，减掉不健康的胎儿。

安医大一附院高新院区产科张英主任、陈娅副主任医师、产前诊断袁静副主任医师及超声科高传芬副主任医师等专家共同会诊，为陈女士“量身定制”了在超声引导下实施射频消融减胎方案。通过术后24小时及术后1周复查超声，发育异常胎儿已被减灭，存留胎儿胎心正常，脐动脉及大脑中动脉等指标正常。

安全用药

问：在日常生活中，为了图方便或口感好些，很多人都随手用茶水来送服药物，这样的做法真的可行吗？

答：茶水清香宜人，还具有一定的保健功能，深受老年人的喜爱，但要注意的是茶水不适合用来服药。茶叶里含有一种鞣质，与酶制剂如胃蛋白酶、乳酶生、胰酶、多酶片中的蛋白质牢固结合，可降低药物的吸收；也可能影响羟氨苄青霉素、红霉素、氯霉素、林可霉素等抗菌药物的抗菌活性，或者引起毒副作用增加；与硫酸锌、葡萄糖酸锌、硫酸亚铁、富马酸亚铁等金属类药物以及洋地黄类、麻黄碱、奎宁等生物碱类药物生成沉淀，使药物难以吸收，甚至变性、失活而影响疗效；茶叶中还含有咖啡因、茶碱等成分，有兴奋中枢的作用，可以降低安眠药的镇静效果。

□石跃新 记者 王玮伟

心理门诊

读者：最近半年，工作上遇到不少不顺心的事，心情非常失落，我该如何调节心情？

心理专家：对别人也对自己宽容一些，不要苛求别人，也不要为难自己；要给他人帮助自己的机会，从而顺利渡过难关；学会等待，在等待中积累充实资源，做到厚积而薄发。

□记者 马冰璐