

昨天是第21个“世界精神卫生日”，抑郁症、失眠成老年人多发病

谁家都有老人，常回家看看，多陪他们聊聊天

关爱是减少老年人精神疾病发病率的关键

关注老年人心理健康是每个公民的责任

1992年由世界精神病学协会(World Psychiatric Association, WPA)发起,世界卫生组织确定每年的10月10日为“世界精神卫生日”,我国首次组织“世界精神卫生日”活动是在2000年。

每年的10月10日,各地都会根据该年的活动主题制定完善的宣传计划,制作宣传展板,宣传彩页向群众发放,各地医院会派出专家进行大型义诊。

在逐渐步入老龄化的当今社会,精神疾病是威胁老年人身心健康的一大威胁。一些缺乏关心,内心孤独的老年人,往往会在不知不觉中患上精神疾病,如老年痴呆、抑郁症等。强调关注老年人精神和心理健康是每一个公民都应该担负的责任和义务,为提高群众对老年精神疾病的知晓率,及时做好预防治疗工作,今年的“世界精神卫生日”主题确定为“精神健康伴老人,安乐幸福享晚年”。

18家医疗机构送上大型义诊

昨天上午,市五一公园内,来自全市18家医疗机构的专家举行一场大型的宣传义诊活动。

本次活动以关注老年人精神心理健康为重点,宣传重点为老年抑郁症、失眠症等,引来了在场许多老年人的关注。

来自郑州市第八人民医院、郑州市第九人民医院、郑州大学附属中心医院、市妇幼保健院以及部分社区卫生服务站专家和医护人员,为前来咨询的群众进行义诊。

失眠,健忘,情绪低落,吃不下饭,如果身边有老年人出现类似症状,千万不要认为这是器官衰变引起的正常生理变化。注意啦,他(她)很有可能是患上了老年抑郁症。

昨天是第21个“世界精神卫生日”,为了提高社会各界对精神卫生重要性和迫切性的认识,省市区三级卫生部门联合开展以“精神健康伴老人,安乐幸福享晚年”为主题的宣传活动,重点关注老年人的精神心理健康问题。 记者 邢进 实习生 肖雅文



老年抑郁症是多发病

“你这是老年抑郁症啊,大妈!”医生嘴里的这句话让李女士顿时失语。

李女士觉得近来自己接受能力很差,总是对一件小事思前想后,耿耿于怀,心情十分低落,经常失眠,还总做一些奇怪的梦,平时少言寡语,“年纪大了,思维跟不上也是正常的,一直没太在意”。

医生宽慰她说:“老年抑郁症的病症

为情绪低落,健忘,失眠,吃不下,不愿参加运动。您目前只是初期的症状,只要找到原因,很快就可治愈的。”

老年抑郁症是老年人的多发病,每10位男性中就有一位患有抑郁症,每5位女性就有一位患此病。早期症状常被误诊为神经衰弱等病,在发病初期就应抓住其蛛丝马迹,尽早治疗。

改善睡眠平时要养成良好生活习惯

洪阿姨的麻烦是经常性的失眠,多梦,白天总是无精打采,全身不适,头痛,注意力也不能集中。好不容易睡着了,也总是被噩梦惊醒,折磨得洪阿姨无法正常生活。

医生做了诊断后告诉她,这种情况是老年失眠症造成的。它最大的影响就是精神方面的,如果不及时调整治疗的话,

严重一点的可能会导致抑郁症、焦虑症等功能性疾病及各个系统疾病,如心血管系统、消化系统等疾病。

改善睡眠,尽量将自己的情绪放得平缓些。睡前放一些舒缓的音乐,不要吃刺激性食物喝刺激性饮料,养成良好的饮食习惯。

关心老年人是减少疾病发病率关键

对于精神疾病,公众存在很大的误解,认为精神疾病是不光彩的,因此讳病忌医,错失最佳的治疗时机。郑州市八医院院长霍顺利说,这种想法是极端错误的。

随着社会的不断发展和生活节奏的加快,来自工作和家庭的压力越来越大,这导致许多心理问题的衍生。心理问题如果不加以及时地关注治疗,就会转化为精神疾病,严重的发展为抑郁症。

“在发现心理或是精神异常的时候,要及时面对现实,进行治疗,长期压抑会延误治疗造成更为严重的后果。目前大概50%

的患者不知道自己已患有精神疾病,知晓率低是造成疾病加重的主要因素之一。”

老年人更是一个特殊精神疾病高发群体,目前的社会生活节奏下,年轻人与家中老人缺乏沟通与交流,情感上常感到孤独。老年人又习惯为全家人操心劳神,承担着极大的心理压力,发生心理疾病的概率不断增加。

“我在此呼吁公众,要多关心身边的老年人,平时多和他们聊天,及时发现他们举止上的异常,来自社会的关爱是减少老年人精神疾病发病率的关键。”



2012 | 第五届郑州国际汽车展览会

The 5th ZHENGZHOU International Auto Exhibition

时间: 2012年11月2-6日 地点: 郑州国际会展中心

车展天下



中国第一黄金比例超模 **艾尚真** 空降郑州

超跑云集、明星助阵、年末抄底、钜惠购车 **引爆** 全城

sungoal 尚格展览
中国连锁车展领导者

主办单位
郑州市人民政府 中国汽车流通协会
中国汽车工程学会 中国汽车工业国际合作总公司

承办单位
郑州市会展管理工作办公室
郑州尚格展览服务有限公司

执行承办
郑州尚格展览服务有限公司

车展热线: 0371-65807281 | 尚格车展全国服务热线: 400 888 8848 | 网址: www.sungoal.org