

国家卫生健康委新闻发布会上,专家提醒——

老年人沉迷短视频会影响身心健康

在公交车上、公园里,或者孩子上课的兴趣班外,往往能看到不少老年人通过刷短视频打发时间、消解寂寞。但随着手机的过度使用,有些老年人沉迷于短视频内容,甚至产生依赖、成瘾问题。

“有一些老年人会出现控制不住使用手机的行为,一旦看上视频,会影响他们做饭、吃饭、休息。”在6月20日国家卫生健康委举行的新闻发布会上,北京大学第六医院研究员王华丽表示,老年人沉迷手机、沉迷短视频的问题值得社会关注。过度使用手机、过度沉迷短视频对老年人的身、心两方面健康都会带来影响。

“不刷手机就会觉得特别烦躁,生活特别空虚,甚至影响睡眠。如果老年人出现这些现象,意味着可能已经出现了医学领域所称的‘行为成瘾’特征。”王华丽说。

手机等数字工具的应用在提升老年人生活便利度、丰富生活内容等方面发挥了积极作用,但成瘾后,在身体方面,会造成老年人眼肌疲劳、影响视力,加重颈椎、肩颈的负担,导致颈椎病、肩周炎等疾病转重;在心理方面,由于长期难以保持与其他人的人际交往水平,难以维持健康的生活节奏,老年人放下手机后往往会受到不良情绪的困扰。

“一些网络信息平台还会向老年人推送负面不良信息,造成老年人误判误解,这对他们的身心健康会产生更不好的影响。”王华丽建议,老年人使用手机时,在内容的选择上要有所辨别。家里人可以帮助他们设置相关提醒,关闭一些无关紧要的推送。

“如果家里有老年人明显出现了沉迷短视频的现象,可以带他去精神科或心理科进行评估、咨询,进行必要的治疗。”王华丽表示,老年人的心理健康问题应得到及时关注。

研究显示,约半数老年抑郁病患

者到医院就诊的首次症状不是心情不好、抑郁等典型表现,而是各种各样的身体不舒服。

“有一些老年人多次去医院看病,反复说身体不舒服,胸闷、乏力、头晕、食欲不好、睡不着觉,但是做各种检查,又发现不了是什么问题。”王华丽说,这是一种抑郁躯体化表现,应该及时开展抑郁相关的诊治。

但由于识别困难,这类抑郁的诊治往往会被延误。“我们要正确识别‘身体假象’背后的心理实质,了解老年人潜在的心理需求,给予更多心理关爱,帮助老年人提升生活质量。”王华丽强调,抑郁症不是意志薄弱,也

不是简单的情绪不好,而是一种常见的心理障碍,可以表现为闷闷不乐、反应慢、嗜睡、入睡困难、食欲不好等多种症状,需要及时评估、诊断和治疗。

会上,中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明提醒,老年人要做好自己健康的第一责任人。他表示,入夏后,心脑血管疾病发病风险会增加,老年人应注意定时检测血压、血糖、血脂,做好身体状况的监测,同时要警惕身体发出的求救信号,一旦有异常,要及时就医,在医生的指导下进行诊疗。

据《科技日报》

沉迷手机



资料图片

冰箱冷藏食物
怎样保存并食用

夏季高温潮湿,为了防止食物变质或冰镇解暑,人们更多地选择将其放在冰箱里。冰箱里的食物怎样妥善保存、安全食用?记者采访了河南省中医院肝胆脾胃病科副主任医师赵长普。

各类蔬菜有不同的储藏温度需求,需根据种类分别冷藏或存放于阴凉通风处。赵长普介绍,为了防止绿叶蔬菜被冻伤,应将其包好后再放入冰箱,并确保远离内壁,这类蔬菜的储存时间建议不超过3天。豆角、茄子、番茄和青椒等可以在较低温度下保存4天至5天。土豆、胡萝卜、洋葱、白萝卜和白菜等,既可以在冰箱中长期储存,也可以存放在家中阴凉通风的地方。

鲜牛奶特别是巴氏奶,保质期相对较短,通常仅有一周左右,开盖后应尽快饮用。如未能饮用完毕,可将其密封后冷藏,但只能短暂延长保质期,开盖后最好一天内喝完。

水果放入冰箱冷藏前,建议不要清洗。为防止水分蒸发,可以先用纸袋包裹。若使用塑料袋,需扎些小孔以确保通气,避免水果蒸发的水分成为微生物滋生的温床。

为了解暑,很多人习惯把冰镇过的食物拿出来直接吃。这样吃是否安全健康?

赵长普讲述了一个病例:患者从冰箱里拿出隔夜西瓜,觉得没有明显变味,但为了安全起见把外面的一层削掉只吃中间的西瓜芯。他吃完后开始出现腹痛、腹胀、腹部下坠等不适感,就服用泻药试图把有问题的西瓜排出体外。服用泻药后,他腹泻次数非常多,直到口干、乏力、头晕、体温偏高,便到医院就诊。“检查发现,他不是简单的胃肠炎,而是因为拉肚子太严重,脱水后造成了急性肾功能衰竭。”赵长普说,切开的西瓜放置在冰箱的时间越短越好,最好不超过两小时,绝对不能过夜,避免滋生大量细菌。

赵长普建议,脾胃虚寒的人,最好不要直接吃从冰箱里拿出来的食物,可以放一会儿再吃,以减少对胃黏膜的刺激。

还有人在大汗淋漓时会吃冰棍来快速解暑降温,这其实非常不利于健康。赵长普说,此时身体正在调节、降低体温,形成外寒,容易造成外邪犯胃;如果再吃冰镇食物,就会造成内寒,对胃部来说,可谓雪上加霜。

据《人民日报》

警惕
蜱虫叮咬

随着暑期到来,不少人会选择户外游玩,但隐藏在草丛、灌木中的蜱虫也进入活跃期。专家表示,在户外活动时应做好防护,若被蜱虫咬后应尽快将其移除,并用酒精或碘伏清洁叮咬部位,做好健康观察。

新华社发 徐骏 作



健康教育