

老年人容易抑郁 防治需牢记五点

医生提醒 抑郁并不可怕,及时治疗可消除不适

□记者 章芳敏

15日晚,市民健康学校邀请市第三医院公共卫生科科长范德康,为广大市民讲解抑郁症的防治知识等。

范德康通过举例说明的方式将理论与实际结合起来,用通俗易懂的永康话为广大市民上了一堂生动的抑郁症防治课。他说,有的人时常莫名伤心,对什么都不感兴趣,晚上睡不着,胃口也不好,还经常头痛,总是忘记事,还觉得做人一点意思都没有,有时还出现轻生的念头。可是,这类病人做过好多检查,一直没查出什么毛病,服了好多药都不见好。其实,这些症状就是典型的抑郁症患者的表现。

据2013年的资料显示,中国大陆抑郁症的现患病率为1.6%,年患

病率为2.3%,终身患病率为3.3%。医学界将抑郁症称为“心灵感冒”,人人都可能得,且女性多于男性,尤其是老年人。人到老年时,往往觉得自己风烛残年,而且子女成年之后又与老人分开居住,特别是当老伴故世之后,老人更容易感到孤单、寂寞,郁郁寡欢。

老年抑郁症患者经常心烦、好发脾气,子女惟恐避之不及,结果又恶化了患者的情绪,加重病情,影响家庭的和睦。被某种疾病长期困扰的老年人,伴发抑郁症后,容易缺乏自信,对生活丧失兴趣,甚至导致生活不能自理,这些症状都将加重原有疾病的症状,影响其治疗,严重影响生活质量。

范德康说,抑郁其实并不可怕,只要接受及时、正确的药物治疗,辅以心理治疗,你就会很快恢

复情绪和精力,消除身体不适,重新体验到人生的乐趣。

抗抑郁治疗一般2—4周开始见效,倡导全程治疗,治疗期间一定要坚持服药。

范德康建议,防治抑郁症需牢记五点 抑郁症是一种常见疾病,人人都可能受抑郁症困扰 抑郁症可导致精神痛苦、学习无效、工作拖延,甚至悲观厌世 如果情绪低落、兴趣丧失、精力缺乏持续2周以上,应及时就医 抑郁症可治愈,但易复发,要在医生指导下坚持规范治疗;多交友、勤运动、规律作息和饮食,可有效降低患抑郁症的风险。



水法知识竞赛揭晓

□记者 章芳敏

17日,记者从市水务局获悉,2017年“世界水日”“中国水周”知识竞赛获奖名单揭晓。

为进一步推进水法律法规和水情知识的宣传普及,上个月,市水务局联合本报开展了永康市2017年水法规知识竞赛活动。

本次活动通过报纸和网络答题的方式进行,广大新老永康人纷纷参与,甚至吸引了全国各地读者的眼球。其中,报纸有效答题共1280份,网络有效答题共879份。报纸答题类通过随机抽取的方式共产生获奖人数70名(具体名单见下方)。

市民吕哲民还在寄来报纸答题卡的信中写道:“本次知识竞赛不仅能提高对水知识的了解,更重要的还能进一步激发人民大众投入护水的行动中去,让天更蓝、水更清、地更绿,生产生活环境得到改善与提高,从而促进‘两美’永康建设,助力永康新腾飞。”

男子开黑车强行冲卡被刑拘

运管部门提醒 :自觉遵守交规,杜绝非法经营

□记者 章芳敏 通讯员 胡小萍

一名“黑车”司机遇到执法人员检查,为逃避处罚而强行冲卡,冲卡过程中还造成两辆正常行驶的机动车发生事故。日前,这名“黑车”司机因涉嫌妨碍公务罪被公安部门刑事拘留。

12日,市运管执法人员前往紫薇中路处警。10时许,一辆装着空车灯,仿冒出租车的黑色小轿车进入执法人员的视野。执法人员示意该车靠边配合检查。出人意料的是,该车驾驶员铤而走险,将已停稳的机动车再次发动冲卡逃

避检查,不但冒险闯红灯,还逆向行驶导致对面两辆正常行驶的机动车发生碰撞。最后,肇事车辆一头扎进公交站旁边的绿化带后停下。运管执法人员迅速上前将其制服,并移交公安部门处置。

涉案驾驶员姓蒋,贵州人,因以暴力方式阻碍国家机关工作人员依法执行公务,其行为已构成妨害公务罪,13日被市公安局刑事拘留。目前,此案还在审理中。

运管部门提醒广大驾驶员要自觉遵守交通法规,自觉杜绝非法经营行为。同时,希望市民增强安全意识,外出时拒乘黑车。像该案

驾驶员强行冲卡后,遇到紧急情况往往处置不当,极易发生交通事故,不但危害了执勤人员的生命安全,也给自身和其他交通参与者的人身财产带来安全隐患。

今后,市运管部门将联合公安、城管等,在全市范围内开展“打击非法营运市场专项行动”,严厉打击黑车,尤其是对火车站周边、客运站、高铁南站等黑车集中进行突击整顿,遏制非法营运现象。

运管部门也再次引导,愿意从事网络出租客运的驾驶员可依照相关规定到市运管局申领《道路运输许可证》后,合法上路经营。



老中医谈食疗

烤五香鹅

主料:肥鹅肉750克切块,干姜6克,吴茱萸3克,肉豆蔻3克,肉桂2克,丁香1克,共研细面。

调料:酱油、黄酒、白糖、味精等。

制法:以上各味同煎汤。

用法:将药面涂抹在鹅肉块表面,放入适量酱油、黄酒、糖、味精中,浸泡2-3小时,将浸好入味的鹅块放入烤箱内,文火烤15分钟左右,翻面再烤15分钟左右,待熟后即可食用。

长期自觉腹冷、胀、胃口不开、大便秘结之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

牢记六字诀 降低雷击伤害

上周末,突如其来的雷阵雨让一些市民惊慌失措。学点防雷知识就显得尤为重要。一般来说,雷雨天时应掌握两条原则:一是远离可能遭雷击的物体和场所,二是在室外时设法使自己及其随身携带的物品不要成为雷击的“爱物”,按照以下防雷避险六字诀,可能避免遭受雷击的伤害。

一是学。学习有关雷电及防雷知识。二是听。通过多种渠道,如电视、广播、报纸等,及时了解气象部门发布的雷电预报预警信息。三是察。密切注意观察天气的变化情况,一旦发现某种异常的现象,要立即采取防雷避险措施。四是断。在防雷救灾中,要切断可能导致二次灾害的电、煤气、水等

灾源。五是救。利用一些救助知识,组织自救和互救,尤其对受雷击严重者要进行及时抢救。六是保。除了个人保护外,还应利用社会防灾保险,以减少个人和单位的经济损失。



永康市2017年“世界水日”“中国水周”知识竞赛获奖名单

(报纸答题奖)

一等奖(10人):

陈宏俊 卢怡庆 赵顶刚 钟建勇 朱敏 涂志俊 吕军荣 徐珏 应永移 颜益波

二等奖(20人):

吴世航 陈邦怀 施志恒 叶超英 徐秀娟 蒋林妙 卢一柳 徐晟源 牟倩倩 杜俊敏
吕婧 孔芳 胡敏盾 施祖兴 蓝爱君 范华安 陈梦菲 王晨慧 王秀 褚兰蓉

三等奖(40人):

程蓓蓓 郭茜 胡巧君 徐济淇 樊美阳 姜学海 颜文敏 董荣玉 任红亮 黄翠华
殷桂梅 陈维坚 康叶红 章芳敏 徐敏 朱新丁 任峰 陈兰秋 韩慧琴 胡金跃
李孝思 叶开 王华莉 沈妙妍 程利华 徐萧潇 徐晓敏 李昂 程列中 胡鹏峰
潘灿光 陈邦直 徐鹏 徐祯 胡筱如 吕振明 谭孝军 黄法兰 施鹏程 胡海峰

领奖地址 永康市望春小区南路33号永康日报生活体验馆

领奖时间 2017年4月20日至5月5日,周六、周日均可领奖,8:30至17:00,节假日要求事先电话联系。逾期不领者,作自动放弃处理。

领奖要求 领奖时,携带本人身份证和复印件,请人代领时,需携带获奖人身份证(或复印件)及代领人身份证和复印件。

联系电话 0579-87050000