10月10日是“世界精神卫生日”，我国关注老年人群精神健康

抑郁焦虑会加重心脏病

新京报讯 （记者潘波）10月10日是“世界精神卫生日”。近日，由中华预防医学会卒中预防与控制专业委员会主办、辉瑞制药支持的“阳光心灵－中国抑郁焦虑健康教育项目”在北京解放军总医院、北京大学人民医院、北京天坛医院相继启动。据介绍，该项目将提高医生对抑郁焦虑障碍的知晓率和诊断率，建立完善的诊疗机制和转诊机制，从而为患者提供及时有效的治疗。

重点关注老年人精神健康

今年，我国世界精神卫生日的主题是“精神健康伴老龄 安乐幸福享晚年”，重点关注老龄化社会中老年人群的精神健康。

国际研究表明，精神疾病严重威胁老年人身心健康，其中主要为老年期痴呆和抑郁症。根据北京市调查显示，65岁及以上人群抑郁症患病率为4.4%，据流行病学报道，老年抑郁症每年的发病率随着年龄的增加而增加。

主要覆盖神经内科和心内科

大量流行病学研究结果证实，神经系统疾病，如脑卒中、帕金森病和癫痫患者，特别是老年患者，容易有抑郁焦虑障碍。而抑郁焦虑障碍又使神经系统疾病的诊治更加复杂和困难，诱发或加重神经系统疾病，严重影响了患者的生命质量，明显增大疾病的社会经济负担。

同时，流行病学研究显示，心脏病会增加患者的焦虑情绪，而焦虑情绪也会加重心脏病。但抑郁焦虑障碍在心内科的漏诊率较高，原因是二者的症状相似，并且医生对抑郁焦虑障碍的识别率低。

因此，此次“阳光心灵－中国抑郁焦虑健康教育项目”将主要覆盖试点医院的神经内科和心内科。

通过量表进行自我评测

针对抑郁焦虑障碍与神经系统疾病及心血管疾病共病率高，且易被忽略的现状，加强抑郁的诊断识别工作尤为重要。北京大学人民医院心内科主任医师刘梅颜指出，通过制定完善的识别体系，选择科学的识别工具，能够帮助医生准确判断患者是否患有抑郁焦虑障碍。同时，患者也可通过量表进行自我评测，及时发现并治疗。

据悉，“阳光心灵－中国抑郁焦虑健康教育项目”在今年9月至12月间，以北京的3家综合医院为试点，通过医护人员指导患者填写帮助识别抑郁焦虑的量表PHQ-9（抑郁）和GAD-7（主要的焦虑类型），提高抑郁焦虑的识别率，从而为患者提供及时有效的治疗，帮助他们回归正常工作和生活。

同时，各医院在目标患者的选择上有所侧重。其中，解放军总医院将侧重头痛、头晕、失眠伴发抑郁焦虑患者；北京大学人民医院将侧重心内疾病伴发抑郁焦虑患者；北京天坛医院将侧重神内疾病伴发抑郁焦虑患者。

志愿者体验类风湿关节炎

志愿者在体验类风湿关节炎患者的生活。刷牙、拧毛巾、开水瓶盖……这些日常生活中对一般人来说不费吹灰之力的动作，对于类风湿关节炎患者来说，却都是极大的挑战。在10月12日“世界关节炎日”前夕，雅培公司携手中国风湿疾病领域专家举办了类风湿关节炎疾病知识普及教育活动，呼吁人们重视该疾病，鼓励患者积极面对，配合医生治疗，回归健康生活。

新京报记者 潘波

■ 健康提醒

高危人群需不同血脂标准

新京报讯 （记者潘波）今年9月30日是“世界心脏日”，今年世界心脏日的主题是：“世界同心，全家一心”，旨在呼吁全球人们共同关注家庭成员的心脏健康，并在家庭中倡导有利于心脏健康的生活方式。专家则表示，目前血脂检测报告单的参考值范围太“一刀切”，高危人群则需要不同的检测指标。

流行病学统计资料显示，1984－1999年北京市心肌梗死死亡病例增加迅猛，其中35－44岁男性心肌梗死患者的病死率增加了11%。我国目前心肌梗死的患病率与死亡率在急剧增长并快速年轻化，其中77%可归因于胆固醇水平的增高。

首都医科大学附属朝阳医学心内科主任杨新春说，不同危险水平患者的胆固醇的目标范围各不相同，如果仅仅依据日常体检或者普通的血脂检验报告单是否出现警示性的箭头，来判断自己是否超标，是远远不够的。患者的整体危险性水平越高，坏胆固醇水平的降低就必须更显著。

目前临床大夫们已经意识到，血脂检验报告单上根据正常人标准制定的LDL-C（低密度脂蛋白胆固醇）检测参考值范围太“一刀切”了，让很多心血管高危人群误以为自己已经达标，从而自行中断或延误治疗，所以我国已经有不少医院根据指南对高危、极高危人群进行了不同的血脂目标值调整，把冠心病、糖尿病、脑卒中、高血压合并三个以上危险因素等不同人群的LDL-C目标值添加到血脂检验报告单里，既方便医生更好根据分层给予治疗，也利于患者了解自己的心脑血管危险程度，接受医生及时有效的干预方案。

【药物】

长效降压药利于控制清晨血压

新京报讯 （记者潘波）清晨是全天24小时内血压波动最大的时段，清晨高血压也与心血管事件的清晨危险密切相关。在近日举行的第12届世界心脏日中国区新闻发布会上，北京大学第一医院老年内科教授刘梅林介绍说，研究表明清晨高血压患者发生脑卒中的危险是其他高血压患者的3倍，这时血压的升高也将增加动脉粥样硬化和左室肥厚的风险，关注清晨高血压和有效管理清晨血压意义重大。

关于清晨血压治疗的最佳途径，刘梅林强调说，2011新版中国高血压指南推荐，尽可能使用一天一次给药而有持续24小时降压作用的长效药物，以有效控制夜间血压与晨峰血压，更有效预防心脑血管并发症。

【行动】

全国普及心脑血管疾病知识

新京报讯 （记者潘波）近日，雀巢与世界心脏日中国组委会在北京签署协议，将在全国范围内发起一项旨在加强预防心脑血管疾病的营养健康教育计划，包括在多个城市深入社区，开展心脏年龄检测、心脏健康咨询讲座和课程，发放教育手册、视频资料等一系列活动。

我国著名心血管专家胡大一指出，采取合适的饮食结构，改变不良饮食和生活方式，坚持适度运动，对心脑血管疾病能起到良好的预防作用。

■ 寻医问药服务

如果你有健康方面的烦恼或经验，欢迎来信，**请说清楚年龄、性别、既往病史、是否经医生确诊及详细症状等。**

发短信 移动用户发送内容至1065750078782010；联通用户发送JK+内容至13260428772（不另收信息费，收基本通信费）

埋线后肿胀 谨慎热敷眼睑

手机尾号1589：我做埋线双眼皮手术一年多了，现在每天早上眼睛都肿胀一段时间，不知道是不是做双眼皮的原因？

中国医学科学院整形外科医院整形八科主任栾杰：如果做双眼皮手术之前并没有肿胀现象，而只在手术之后才出现，并且在一天当中持续出现这种现象的话，有可能与个别人对埋在眼睑皮下的缝线产生过度的异物反应有关。但如果患者只是每天早上眼睛会出现肿胀，到了下午便会消失，则很可能与埋线重睑手术无关。

实际上，不论是单眼皮还是双眼皮，不少人每天早上起床后眼睛也会出现水肿，只是多数人平时并没有察觉。如果原本是肉泡眼类型的单眼皮，眼睑比较厚，本身看起来就显得很肿，就更不易引起注意。这种患者在做双眼皮手术之后，重睑形成的反褶处较厚，轻微的水肿就会显得十分明显。这位患者很可能是这种情况。

此外，眼睑的水肿有可能是由于内分泌失调、代谢失衡、过敏等内科系统的原因而引起的，所以，建议患者一定要去医院进行检查，排除上述情况。

对于眼睑出现的肿胀，应注意不要轻易热敷，除了术后恢复期进行热敷有助于消肿之外，术后一年之后的伤口已十分稳定，热敷很难起到什么作用，热敷不当反而容易造成眼睛的损伤。

新京报记者 张秀兰

北京医院 快递病历

新京报讯 （记者潘波 通讯员贺鹏）为了给患者提供更人性化的服务，北京医院病案室近日针对病历资料的时效性要求，开通了特快专递服务。

过去，很多家住外地的患者经常为出院后不能及时拿到病历复印资料，无法及时在当地医保部门报销就医费用而烦恼。为此，北京医院病案室将邮政特快专递EMS请进医院，为外地患者提供邮寄病历的服务。

责编 许晓静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 陆爱英