

# 老人更需要尊重

审稿专家:北京师范大学心理学部教授 王大华

当人们老去,内心深处在渴求什么?

在五花八门的答案中,一定少不了“尊严”这项。

不要忽视他们的尊严,应在生活中给予老人足够的温暖和尊重。



## 尊重老人 数字追求

突破刻板,数字反哺

随着网络普及,不少老年人拥有了自己的手机,或其他智能设备,但并不意味着能够充分利用,功能多样的设备时常令老年人感到眼花缭乱、无从下手。

老年人在通过互联网获取信息,或参与公共生活方面,同年轻人存在差距,这种老年数字鸿沟为老人的日常生活带来了诸多不便,比如无法顺利完成挂号、网上缴费,甚至遭受网络诈骗等。

除了年龄增长带来的学习能力减退,适老化信息技术的

落后,人们对于老人年龄的消极态度也影响着他们对数字技术的使用。一方面,认为老年人学习能力差,不愿意也没能力学新技术,就将其排除在网络社会之外;另一方面,由于对老年人的刻板印象,忽略了对老年群体的真正需求。

长此以往,老年人可能内化这种消极的认知,自我效能感受损,产生无力感和抗拒感,认为自己不适合使用网络,或低估互联网的益处,继而主动排斥对互联网技术的学习及探索。

老年人也有学习信息技术、提升信息素养的意识和需求,除了解决问题、便利生活的基础需要,还想学会视频制作、公众号运营等,在网络中实现个人价值,展现个人魅力。

对于老年人自身来说,要主动跨越数字鸿沟,建立积极的学习态度,向家人与朋友寻求指导帮助,减少对互联网的排斥与恐惧;作为子女、孙辈,要摒弃对长辈的刻板印象,采取包容、耐心的态度,了解其需求,进行“数字反哺”。

(邱佳琪)

## 尊重老人 同居需求

精神关爱,共同赡养

从年轻到暮年,老人一路含辛茹苦将子女抚养成人,到了安享晚年的时候,却因照看小辈、赡养方式等原因,强行与老伴分开,实属无奈。

此类情况并不少见。比如有多个儿女的老夫妻,为了照看各个小家庭的孙子孙女,在儿女们的催促下分开;有些丧偶、离异的老人,找了新老伴,儿女碍于情面不同意其结合,强行将其分开;因为赡养

人、方式、条件的不同,老两口无法一起养老生活等。

对于老人来说,与老伴强行分开是一件很苦恼的事。有医学研究表明,老年人分开生活对其健康长寿是十分不利的。夫妻感情融洽有利于中枢神经系统,稳定机能免疫功能,减少疾病发生等。

从心理上看,被拆分的老人会被迫改变多年养成的生活习惯,使孤独感增强,缺少精

神寄托和情感交流,加剧身体和心理的衰老,容易产生孤独、急躁、忧虑、抑郁等心理危机,严重影响身心健康。

赡养老人,有时精神层面的理解和尊重,比物质层面的给予更重要。拆分赡养父母,未能实现赡养义务中的“精神尊重”。不能因为父母老了,就忽视其最基本的权利和需要,在对儿女的奉献中失去了尊严。

(王会丽)

## 尊重老人 生命及隐私

互换思考,温柔照顾

当人老了,走不动了,吃饭、如厕、洗澡等诸多日常生活变得困难,需要他人帮助才能解决的时候,往往就涉及到了尊严问题。

老人大小便失禁时不想使用纸尿裤,因自己不能及时如厕带来了照护麻烦,受到一些责备,被人照顾却又得不到理解,尊严便会受到伤害。

生病住院时,身体机能和认知能力下降,在检查身体、居住病房、救治照护时,无论

病情多么严重,老人还是希望得到隐私的尊重。

哪怕生命体征逐渐微弱,甚至无法开口说话,若还能听到家人、医护人员的声音,老人仍然需要温柔的言语,如果听到了自己已不被重视的话语,尊严会受到伤害。

在照顾老人的过程中维护他们的尊严,其实不是一件难事。每天早上对老人打一声招呼,握握老人的手,哪怕老人不能言语,内心也会感到温

暖;照顾老人生活起居的过程中,可以一边完成手中动作,一边耐心与老人聊聊天,不让她感到迷茫困惑;帮助老人处置大小便时,注意保护老人的隐私,比如尽可能遮挡一下身体或拉上隔帘,就可以避免尴尬,这些都是尊重的体现。

若能时刻理解顾及老人的尊严,在照顾他们的过程中,言行举止、态度、表情自然会变得更加恰当。

(张士贤)

题图为资料图片,谢晓辉摄

## 专家提醒

### 尿有泡沫 不一定是肾脏问题

辽宁省鞍山市中心医院  
药剂科副主任药师 曾卫华

发现尿中有泡沫,意味着出现了肾脏损害?答案是不一定。

在肾功能下降初期,主要表现为夜尿增多,随病情进展可出现蛋白尿,增加尿液的表面张力,容易形成泡沫。

但是尿有泡沫并不等于蛋白尿,还有不少原因可以引发。

比如,尿液中混入了血液、精液、前列腺液等物质,也会出现泡沫,检查蛋白尿可出现假阳性结果;若排尿位置较高(如站立排尿),即便是正常尿液,在冲击力下也容易产生泡沫,不过很快会破碎消失;如果泌尿系感染尿液中带有脓液,或糖尿病患者的尿液中有葡萄糖,以及清晨起床、喝水过少时尿液浓缩,剧烈运动后,产生少量蛋白尿,均可能出现泡沫。

因此不要盲目猜测原因而过于担心,靠谱的方法是去医院进行肾功能、尿常规、尿微量蛋白等相关检查,如果确实存在肾脏问题,相关指标会提示异常。了解更多知识,关注人民日报健康号@药师华子

### 老人头晕麻木 早就诊

北京中医药大学东方医院  
脑病三科 王革生 王文鑫

老人出现了头晕头痛、一侧肢体活动不利、口齿不清等表现,除了首先想到的脑梗死,还要警惕慢性硬膜下血肿。

慢性硬膜下血肿是一种慢性出血,多见于老年人,但症状不典型,容易混淆或忽视,例如头晕头痛、恶心呕吐、复视,以及记忆力下降、反应迟钝、偏瘫麻木、言语不利、大小便失禁等表现。

此类老人多曾有头部轻微外伤,当时未过多留意,潜伏3周以上才出现症状,部分记忆力下降的老人可能已记不清自己是否曾受伤。此外,长期服用抗凝和抗血小板药、有凝血功能障碍、便秘(反复或突然的胸腹压力增高)、某些颅内病变等因素,也可引发此病症。

若老人出现上述表现,尤其曾有头部受伤的情况,应及时就医明确诊断,在医生指导下通过药物、手术等方式治疗,规律定期复查,一般不会留下后遗症。