

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。

赡养老年人，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。