

# 这样的陪伴,才是老人需要的

◎吕继辉

家家有老人,人人都会老。爱老敬老,我们该怎么做?

## 一、陪伴

子女若能来到年迈的父母身边,安顿好老人的生活,陪他们唠唠嗑、说说话,当然再好不过;但如果工作繁忙,探亲不便,也可以借助电话、视频聊天等手段,让亲情“始终在线”。

老人每当听到子女、孙辈的声音,在屏幕上看到晚辈,或是收到家人各种形式的节日问候,他们会得到心理慰藉。

除了距离,还有一些隐形的障碍会使老人与子女沟通受阻。例如,子女会觉得父母似乎变得越来越固执、一见面就开始唠叨等等。这时,就需要子女掌握一些与父母相处的技巧。

## 二、倾听

面对老人的唠叨,子女应如何应对?

答案是耐心倾听。

跟老人交流时要专注,最好与老人对视,而不是边玩手机边敷衍搭腔,不要让老人不敢跟我们说



话。要让老人感到你对他们说的话感兴趣,而且你在认真倾听,这也能鼓励老人把想说的话说完。看似只是一件小事,但这也给老人带来满满的幸福感。

只要老人没有原则性的错误,我们就要适时附和,时不时追问一下,还可以将谈话引向双方都感兴趣的话题上。

## 三、沟通

倘若话不投机,老人和子女想的不一样,也不要轻易对老人说出否定的话语,尽量不要较真,顺着老人的意思即可。如果老人由于判断

力下降,有采取危险行为的倾向,或是有上当受骗的可能,子女就要想办法改变老人的念头或行动,必要时通过改变环境、转移注意力、消除诱因等方法来解决问题。

同时,子女也要引导、协助老年人保持积极的心态和学习的习惯。鼓励老人在退休后,积极参加娱乐、健身、旅游等活动,在工作岗位上或社会公益活动中继续发挥余热。

总之,要鼓励老人在力所能及的范围内“动”起来。让他们体会到,老人依然可以享受生活,真正做到老有所为、老有所乐。

《《老年健康报》》

## 白蒲 百岁寿星图

(九)

◎吴信礼



**宋义昌** 男 生于1923年12月,白蒲蒲西人。精神矍铄,看着就像七八十岁的人。喜欢打牌,思路清晰,从不挑食,偏好肉食和蛋类。习惯早睡早起,每天睡眠都在10小时左右。



**邵素珍** 女 生于1923年10月,白蒲蒲东人。喜欢剥花生,喜欢吃香蕉、牛奶,午餐喜欢吃两块大肥肉,每天中午睡一会儿。



**金连英** 女 生于1922年2月,白蒲姜北人。平常吃稀饭,与人无争,性格开朗,生活朴素。

## 久站久坐,当心诱发“蚯蚓腿”

◎科普中国

### 一、静脉曲张竟可致命?

下肢静脉曲张,也就是俗称的“蚯蚓腿”,是指大腿内侧的浅表静脉由于血液回流障碍,出现伸长、扩张和蜿蜒屈曲的状况。

早期没有任何症状,只是腿部静脉隆起、扩张、弯曲或团块迂曲,呈“蚯蚓”状。

但如果不加以干预和治疗,随着静脉血液回流障碍和淤血情况的加重——轻者会造成踝部、足背、小腿水肿,导致淤积性皮炎、血栓性静脉炎等,引起疼痛、行走不便甚至经久不愈的溃疡;重者还会出现静脉曲张,血栓脱落可能会导致肺栓塞,有致命风险。一旦出现下肢动脉闭塞或者下肢局部缺血坏死的情况,甚至可能需要截肢。

不仅如此,“蚯蚓腿”还可能是原发性下肢深静脉瓣膜功能不全、下肢深静脉血栓形成后综合征、动静脉瘘等疾病,可通过临床查体和影像学检查来鉴别。

### 二、哪些人最危险?

1. 习惯长时间保持一个姿势的人群

长期站立、久坐少动、久卧,都会引起静脉回流减慢,导致静脉血液淤滞,如教师、司机、医务人员、理发师、服务员、电脑前的上班族等都属于高发人群。

2. 老年人

老年人的血管弹性降低,血管壁张力下降,静脉瓣膜功能不全,很容易引发静脉曲张。

3. 孕妇

孕妇的子宫在妊娠期增大,会压迫髂静脉,长时间站立会影响下肢血液回流,从而引发静脉曲张。

4. 下肢深静脉血栓患者

这类人群的深静脉血液回流受阻,浅静脉代偿性扩张,也容易导致静脉曲张。

5. 小腿静脉受伤的人群及有静脉曲张家族史的人群

6. 肥胖人群

超重可能会造成腿部静脉回流不畅,使静脉扩张加重,从而导致静脉曲张。

### 三、如何及早发现“蚯蚓腿”?

注意检查小腿是否有以下症状:

1. 是否有麻、累、肿胀的状况

早期常表现为小腿发胀,早晨起床时症状较轻,晚上加重,睡觉时可将腿垫高约15厘米。

2. 是否出现红血丝、网状静脉或蜘蛛样网状静脉

早期可表现为皮肤出现红色的血丝,还有可能出现呈蓝紫色的网状静脉和蜘蛛样网状静脉曲张。这种情况下,大部分人没有疼痛感。

如果出现以上症状,请及时到医院就诊,越早治疗效果越好,损伤也越小。

### 四、如何预防静脉曲张?

1. 避免长时间站立

如果连续上课或者站立工作,在课间休息或工作间隙勤抬高并伸直双腿,或者坐下来休息一会儿,以减少静脉血液积聚。

2. 避免久坐

需要久坐的人要注意,坐着时双腿要平行,避免跷二郎腿,每隔1小时起身活动一下。中午或晚上休息时抬高小腿,可以促进下肢静脉血液的回流。

3. 每天进行适当的运动

如游泳、骑自行车、瑜伽等,可强化小腿肌肉,促进下肢血液循环。

4. 保持良好的生活习惯

戒烟、戒酒,均衡饮食,多吃新鲜蔬菜和水果。

5. 保持正常的体重

避免因超重使腿部静脉负担增加,血液回流不畅。

6. 着装

日常生活中尽量穿宽松舒适的衣服,太紧的裤子、袜子可能会影响下肢血液回流。

7. 穿戴医用弹力袜

在医生的指导下,去正规医疗器械店选择适合自己的医用弹力袜,早期使用可以促进血液回流,减缓疾病进程。

已经出现下肢静脉曲张的话,治疗可以选择以下方式。

1. 压迫治疗

穿弹力袜或者用弹力绷带外部加压,适用于早期患者,可以延缓病情进展,但并不能根治。

2. 药物治疗

暂时不想接受手术治疗、有活动性溃疡或者合并症状明显的深静脉功能不全的患者可考虑用药物控制,减轻症状。

3. 手术治疗

可以去除曲张的静脉,消除症状,但术后存在一定的复发可能。