

家里老人性格咋就越来越“倔”了？

◎安凤荣

曾经有一项调查,让父母年龄在70岁以上的中青年描述自己的父母,很多受访者都选择了“倔强”这个词。生活中,我们也常常能听到,有人说家里老人总跟自己反着来,为什么人老了会变倔呢?其实老人的倔,总结其原因,有生理、心理、病理的三方面因素。

“倔”是思维在退化

从生理因素来讲,人的大脑随着年龄的增长会出现退行性改变,老年人的思维相对不那么灵活,反应与变通能力会变差,接受新事物、新发展的能力也会减弱。比如年轻人使用电子支付,许多老人却会觉得现金支付、现金存款更安全。老年人掌握着既往的很多经验,他们用实践证明以前这么做是对的。年纪大了,就更会坚信自己的观念与经验。

此外,随着大脑的退化,老人对自我的评判能力会有偏差。比如我们提醒老人,腿脚不太利落了,起床或下地的时候一定要慢一点,扶着点,但老人自己可能觉得,自己腿脚还好,还没那么老。

“倔”是与衰老做对抗

从心理因素来讲,人老了会有一种失落感:原来在家里是自己说了算,儿女都听自己的。到现在儿女长大了,家里他们更能做主,各种事务都料理得很好,自己好像派不上用场了。这时一些老人会用“对着干”的方法来找回“存在感”,不希望家人忽略自己的想法与意见。

“倔”有时还是一种情绪不满的体现。就像小孩子哭闹是为了获得父母的安慰,老人也会用“倔”的方式表达不满,希望儿女、家人能够多关照他们一点。他们会觉得,自己要是情绪特别稳定、特别踏实,家人更不



会想着自己、照顾自己了。还有一些老人,面对记忆力下降等身体退化,感到无法接受,情绪容易急躁。这时家人更要多点耐心和关心,帮他们平稳度过内心的斗争时期。

“倔”可能是疾病的信号

“倔”也可能是一种病理性的状态,焦虑、抑郁、老年痴呆等,都会有这类情绪症状。往往这些问题被家属以为是单纯的“脾气倔”,忽略了其病理改变。家属应该注意观察老人的情绪、睡眠、记忆、人际交往等,如果在没有明显诱因的情况下出现明显改变,就要警惕老人是否患有精神疾病。

正是由于以上生理、心理、病理的三方面因素,老年人才会变得越来

越固执,这些不良因素,往往容易诱发精神类疾病、心血管系统疾病、消化道疾病以至多种癌症等,对他们的健康有着很大的危害。

老人的固执偏激其实是心理衰老的表现,属于神经系统障碍,是老年人常见的心理疾病。

想要改变这种状况,平时多关心他们,多一些耐心和理解,引导他们进行正确的自我评价,帮助他们认识到社会的发展和事物的变化。

避免和老人发生正面冲突,要委婉地讲道理,让他们多听听大家的意见,消除陈旧的思想观念。

而作为老人,也要设身处地多为儿女们考虑,不要光顾着自己舒服,为老不尊或倚老卖老,成为他人的包袱和累赘。

“阳康”后多囤的药怎么办？

◎孙红丽



近日,一些居民将未拆封的新冠防治药物、退烧药等扔进垃圾桶的视频在网上引发关注。“阳康”后多囤的药怎么办?药品过期了该如何处理?我们来听听专家的解答。

“阳康”后多囤的药如何存放？

市民囤药的现象并不鲜见。2022年年底,市民刘女士先后囤了30多盒退烧、感冒、止咳类药物。2023年年初,由于对XBB变异株的担心,她又囤了10多盒治疗腹泻的蒙脱石散、整肠生等。对于如何处置这一大堆药,刘女士有些发愁:“以后大概率都要闲置过期。”

众所周知,药品是特殊商品,保存方法直接影响药物的疗效。“阳康”后多囤的药应该如何存放?

专家表示,药品一般在密闭、干燥、避光的条件下贮存,可以放在家里温度较低的阴凉处;少数药品需要冷藏保存,应按说明书要求处理。同时建议大家保留原包装和药品说明书。定期检查药品的有效期和质量,建议至少3个月清理一次。

药品的有效期≠使用期限

一般情况下,大家习惯以药品包装上标注的有效期作为判断药品是否过期的标准。对此,专家提醒,药品的有效期不等于使用期限。

药品有效期是指药品在规定的储存条件下,能够保持药品质量的期限,通常标注在药品外包装和标签上。而药品使用期限是指药品开启后的使用期限,是药品经打开使用后,在规定的储存条件下,可以保持药品质量的期限。例如瓶装眼药水一般在开封1个月内使用完,超过1个月容易引起污染变质。这时的药品使用期限就不是药品有效期。

另外,很多没吃完、用量少的药,最后只能放到过期。这些过期药还能吃吗?专家表示,过期药品不能吃,药品过了保质期,不仅不会起到

治疗疾病的作用,还可能因为细菌、真菌等各种原因导致药物变性,使用后引起中毒。

倡导合理用药、理性用药

过期药品能否随意丢弃?如何处理这些药品更为妥当?专家表示,过期药品随意丢弃会破坏环境,且存在再度流入市场的可能。

2021年8月31日,国家药监局在关于政协第十三届全国委员会第四次会议第1641号《关于在各地市区增设过期药回收点的提案》答复中提到,在法律层面不允许对过期药品进行储存和运输。家庭过期药品如果收集定点统一投放,需要集中进行无害化处理,以减少对环境产生的危害。

国家药监局在答复中还指出,目前,部分地方政府和药品经营企业设立家庭过期药品集中投放点,定期定点收集家庭过期药品,对宣传安全用药知识、打击非法回收药品起到了一定积极作用。在有条件保证收集的家庭过期药品不再重新流通、可集中无害化处理的前提下,设立家庭过期药品集中投放点的公益行为值得鼓励。

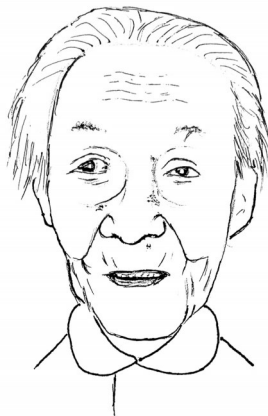
白蒲 百岁寿星图

(二十)

◎吴信礼



葛宏英 女,生于1916年11月,享年102岁,白蒲松杨社区人。心肠好,脾气好,待人和气,农活家务活样样行。早睡早起,生活基本自理,饮食清淡不挑食。体质好,视力佳,极少生病吃药。生育四男四女皆孝顺。



张素英 女,生于1920年9月,享年100岁,白蒲杨家人。习惯早起,饮食清淡,做力所能及的家务,喜欢到周边邻居家串门。



刘粉英 女,生于1919年11月,享年100岁,白蒲文峰人。积极乐观,喜欢养小鸡,喜欢小孩,凡事不计较,一碗淡粥加咸菜,吃得开心又舒心。