

中老年人因社交局限沉迷网购

◎杜园春

随着互联网和物流不断发展,越来越多人加入网购行列中,中老年网络消费者也在增多。然而,很多中老年人触网较晚,他们在享受网络消费的同时,也面临着信息不对称、难辨网络营销套路等问题,甚至有人出现了沉迷网购现象。

近半数受访“60后”“70后”感到网购占据自己大量时间

陕西姑娘吴燕表示,如今网络和物流的发达,使得网购成为人们重要的购物方式,自己的父母也常在网上下单。“如果不是着急用或很贵重的东西,我父母基本都在网上买,能研究半天。我妈妈每个月能买10到20件物品。”

吴燕说,妈妈每天会花两到三个小时看直播、逛网店,经常睡前还在刷直播。

王子妮在北京一家事业单位工作,她的妈妈喜欢网购一些价格不高的小东西,基本每天都有妈妈的快递。“以前我妈看我经常网购总数落我,现在她网购的瘾比我都大。”

谈及父母辈的“网购瘾”,王子妮

发现,中老年人普遍接触网络比较晚,不太熟悉网络世界的运营规则,他们的很多网购行为是不自觉发生的。“看直播、浏览网页已成为他们打发时间的主要方式。且大数据能精准地‘算’出他们想要什么,有些评论是刷出来的好评,但是他们不了解这些套路,总想买来看看。”

调查显示,75.0%的受访“60后”“70后”中老年群体有“没事就想逛网店,不知不觉下单”的现象。近半数(48.9%)受访“60后”“70后”中老年群体感到,现在网购占据自己大量时间,成了生活中一件有存在感的事。

电子商务专家:很多老年人是因社交局限才沉浸于网络空间

北京师范大学经济与工商管理学院副教授、电子商务研究中心副主任李江予表示,年轻人对网络比较熟悉,他们会基于网络社交实现各类消息的互通有无。相比之下,李江予对触网较晚、网购经验较少的中老年人表示一定的担心。“他们刚接触网购,会容易眼花缭乱,面对电商的很多玩法也会手足无措。”

李江予说,现在很多迷上网购的老年人也是易被忽悠的人群,会盲目相信一些网红,例如过度购买营养品。但他认为从另一个角度看,中老年人把网购当作消遣方式,也能排解一些孤独感。“很多老年人是因为现实生活中存在社交局限,才会沉浸在网络空间,希望进行一些社会交往,对于这样的行为不必过度忧虑,而对于一些非理性消费行为,我认为会与年轻人一样,经历由非理性到理性的过程,最终回到常态。”

李江予表示,网购是自主化、个性化的事情,更多要靠自身建立理性的网购意识。他分析,我们的社会正在成为数字化社会,人们的社交、购物等生活会慢慢数字化,人们也会逐渐适应这种生活方式。“无论是网红还是电商,当过火的营销方式慢慢降温,人们的网购行为也会趋于理性。”

参与本次调查的受访者中,“00后”占14.6%,“90后”占46.6%,“80后”占29.4%,“70后”占7.4%,“60后”占1.8%,其他占0.2%。男性占36.1%,女性占63.9%。

老年人注意力不集中,情绪波动大?

专家:警惕老年抑郁

◎刘雅玲

随着我国老龄化进程加快,老年人的心理健康越来越受到重视。据调查,全世界有10%至25%的老年人患有抑郁症。何为老年抑郁?如何预防老年抑郁?珠海市第三人民医院精神卫生中心王长奇主任医师为我们解答。

老年抑郁症有哪些症状?

老年抑郁症是65岁或以上成年人中发生的一种严重抑郁症。抑郁症状包括核心症状和附加症状。核心症状包括情绪低落、兴趣减退或愉悦感缺乏、体力下降等。附加症状包括食欲下降或增加、入睡困难或早醒、自我评价低、注意力分散或不能集中、记忆力下降等。

王长奇介绍,老年抑郁症临床表现一般不典型,核心症状并不突出,躯体症状更为常见,且有各种不同类型的认知损害,情绪波动大,有时甚至出现攻击、敌意的表现,出现以下情况时要警惕:反复诉说身体不适,有消化道症状、疼痛感、胸闷心悸等,却又查不出阳性体征,对正常身体功能过度关注,对轻度疾病过分反应;认知损害,老人注意力不集中或出现记忆下降;情绪症状,反复诉说自己不好的境遇或者无欲无求、言语动作缓慢,甚至有轻生的念头,回避社交,对社交活动失去兴趣,避免与他人接触。

如何防治老年抑郁?

王长奇表示,老年抑郁防治的关键还是早发现、早诊断、早干预。在药物治疗方面,一旦确诊为老年抑郁,应配合医生,定期服药、复检。在医生的指导下,选择适合自身的抗抑郁药物治疗是首选的治疗方法。在心理治疗方面,及时给予心理支持和疏导,帮助老年人提升适应能力,鼓励融入新阶段、新生活。

在日常干预方面,帮助老年人保持力所能及的生活及社会功能,发挥自身的作用。动员老年人根据自己的兴趣、爱好、身体状况选择性地进行活动,如适当娱乐运动和休息等,积极拓展同伴圈子。降低老年人进入老年期的心理落差,引导老年人正确认识生老病死,理性看待身体的变化。帮助老年人定期体检,发现疾病及早治疗,认真过好每一天。

王长奇提醒,老年人宜采取健康的生活方式,接纳自己老年期的不完美。家人、社区应给予更多的关注、陪伴,一旦发现上述异常表现应及时就诊,避免耽误病情及治疗。



练
◎沈荣健

如何帮助老年患者科学应对呼吸道疾病高发

◎陈子源

随着我国多地遭遇寒潮天气、气温骤降,呼吸系统疾病进入冬季高发期。老年患者由于免疫衰老、患有很多种合并症、体质衰弱等原因,增加了发生重症感染的易感性。

一、老年患者呼吸系统感染后有哪些症状?

典型的呼吸系统感染症状有咳嗽、咳痰、发热、寒战、呼吸困难、胸痛等。老年患者呼吸系统感染后常缺乏这些典型症状,可能表现为:1.食欲减退。2.自主活动功能下降、感到疲劳、乏力、容易跌倒。3.心动过速。4.胡言乱语、嗜睡、昏迷等神志改变。5.大小便失禁等。

医生提示:因高龄老人或者失能、失智老人不能很好地表达不适,因此,老年人家属要加强日常监测。

二、老年患者出现哪些情况应及时就医?

家属要密切监测老年患者的情况,出现以下异常时须及时就医:1.精

神萎靡、表达没有逻辑、交流障碍、不认识人、嗜睡等。2.食欲减退、不欲进食、乏力、尿量明显减少、二便失禁等。3.体温、呼吸频率、心率、脉率、血压、外周血氧饱和度等出现异常。

医生提示:年龄大于80岁、基础疾病特别严重且没有接种预防呼吸道疾病相关疫苗的老年人,一旦感染,家属在观察照护时要更加细心,出现问题要及时就诊。

三、如何护理老年患者?

疾病康复过程中,医疗机构的诊治只是短暂参与,为了更好地康复、维持健康状态,日常的良好护理必不可少,并且是一个长期的过程。

1.饮食安排。家属可提供易消化高营养食物,尤需加强优质蛋白质如鱼类、禽肉类、蛋奶类和豆类食物的补充,适量蔬菜、水果。此外,使用蒸、煮、炖、焖等易消化的烹饪方式。

2.痰液清理。由于老年人器官功能下降、气道清洁能力及肺组织弹性下降,使得气道内分泌物排出不畅,

因此,家属要重视帮助老年患者清理痰液。可采用叩背法促进痰液引流。患者取侧卧位或坐位,叩击者双手弯曲并拢成杯状,利用手腕力量从肺部的位置由下向上、由外向内,快节奏叩击背部。每个部位连续叩拍30秒左右,换下一个部位,每侧肺部至少拍3至5分钟,每日2至3次。力量适中即可。注意避开心脏、乳房、骨突出的部位。叩背法建议在餐前30分钟或餐后2小时进行。

医生提示:老年患者口腔卫生不佳、胃食管反流、吞咽功能下降、误吸等情况也是需要家属引起重视的危险因素。老年患者平时需注意口腔卫生,卧床进食时需抬高床头至少30度,评估吞咽功能,必要时需留置胃管或空肠营养管以鼻饲饮食,在医生指导下喂食。对于偏瘦、骨质疏松严重或凝血功能较差的老年患者,叩击者操作时应注意力度,避免老年患者发生骨折、皮下淤血等问题。对于有心血管疾病、肋骨骨折等老年患者禁用叩背法。