

走出老年听力损失的四大误区

◎刘博 赵晓畅

很多听力不好的老年人觉得“人老了,听不见很正常”或是“这么多年了,治也白治”,从而不愿意去医院就诊。那么,老年人一定会出现听力下降吗?真的没法改变吗?3月3日是全国爱耳日,让我们带您走出老年听力损失的四大误区。

误区一:人老了听力一定会下降

人老了听力一定会下降吗?不全对!生活中常常能见到这样的老年朋友:八九十岁了听力依然不错、言语交流自然顺畅。但不可否认的是,老年人听力下降是一种普遍现象。随着年龄的增长,听觉系统的功能逐渐退化,听力受到影响是一个正常的生理现象。

老年听力损失首先发生在高频率区,如果老年人的中低频听力尚在正常范围,那么本人和家属很难在日常生活中察觉到已经有听力下降。

如果认为到60多岁就听不见是正常的,是年纪大了的必然结果,这种看法过于武断。如果老年朋友抱定“老了就该听不见”的错误想法,就会忽略掉可能影响听力的致病因素,延误治疗时机,导致听力损失的进一步加重。

误区二:听力下降对老年人的生活没多大影响

“听不见好,省得听见不爱听的事,烦。”“听不见就听不见,也习惯了。”“耳聋?没啥大不了的,别跟孩子们说了,他们工作忙。”……耳聋,对老年人的生活没多大影响?错!很多老人会持有这样或那样的观点,不重视听力下降。

其实,听力损失对生活质量的影响是巨大的。一些伴有视力下降的老年人,可能因为听不见汽车喇叭声而出现交通安全风险;还有一些老年

人因听不清说话,怕产生误解而拒绝与他人沟通或者猜疑别人正在议论自己等。有时耳聋还常常与耳鸣相伴,影响睡眠、影响心情等。

有研究表明,听力损失是诱发老年人焦虑、抑郁、猜疑的重要因素。因此,我们应当重视耳聋对老年人生活质量的影响,即使老人自己不在意,家属也应督促其尽早就医,早期诊断、早期干预。

误区三:听力下降没法治

老年人出现听力下降没法治?错!老年性听力损失一定要尽量寻找病因,在此基础上由医生判断是否能够治疗。前面我们已经提到,老年人听力下降不仅仅是年龄增长导致的,可能还有其他致病因素存在。因此,当老年人发现听力下降后要尽早就医,得到及时正确的诊断和治疗。

与此同时,助听器是目前最常用的人工听觉装置,它可以显著改善听觉言语交流能力,并且对耳鸣也有一定缓解,可以提高老年人的生活质量。

误区四:听力下降可借用或网购助听器

助听器和人工耳蜗等人工听觉的干预属于恢复听觉功能的康复治疗范畴。老年人使用的助听器可以在超市购买?错!助听器与眼镜一样需要专业人员进行医学验配,切不可从商场或者网上随意购买和佩戴,更不能将别人的助听器拿来用。因为不恰当的选择可能会影响助听器的实际效果,进而让老年人产生对助听器使用的抵触情绪。人工耳蜗对老年听力损失患者同样有益,但是需要经过严格的术前评估才能获得好的使用效果。



老年人“心里不舒服”,应该怎么办?

◎高凯

老龄健康不仅包括老年人生理功能的健康,还包含基本认知、记忆、情绪、社会交往等方面的心理健康。老年人因为生理变化、社会价值感的改变以及家庭角色的转变,容易出现心情上的“感冒”。

老人人心情不好,常见症状有哪些

孤独感。孤独感是老年人最常见的心理感受,离退休之后,没有了与同事、朋友之间的频繁交流,没有了繁重的工作内容,原本热闹的环境变得冷清,孤独感随之而来。

失落感。原来的“家庭支柱”“单位主力”变得好像不再那么“被需要”了,老年人社会价值感丢失,甚至开始对家人越来越依赖,或多或少会有失落感。

健忘。有些老年人记忆力会比年轻时差,经常忘记一些事情,常常找不到东西或反复说一些话。

恐惧。随着身体各项功能的退化,以及大大小小的不适感时常发生,老年人易担心自己的身体出了问题,在心理上就会产生恐惧或忧虑。

自卑与抑郁情绪。老年人退休后觉得自己无所事事,失去了“价值”,成了家庭和社会的负担,容易产

生自卑和抑郁情绪。视力、听力的下降,以及行动迟缓等身体上的变化,会让老年人难以适应,久而久之产生抑郁情绪。长时间的心情抑郁或过度紧张会诱发老年性精神障碍,如神经衰弱、焦虑症、抑郁症、疑病症、恐惧症、强迫症等。

调节心理“感冒”的小妙招

心情上的“感冒”虽小且常见,但也需要关注和及时调整,万不可将小病拖成大问题。

更新对“老”的看法。年龄越来越大是客观规律,老年人需要认识到漫长的年龄以及变差的身体功能是人生旅途的必经之路。远离紧张的生活节奏、高强度的责任压力,人生也将迎来新的机遇,一场探索、一段旅行、回首往昔的时光,也是美好而惬意的。

学习新事物或进行认知训练。有研究表明,不断学习新事物或接受认知训练的老年人,在训练后的几个月,他们日常活动中的认知功能可得到改善,且在10年后仍能继续表现出长久的改进优势。

保持社会交往。老年人保持社会交往十分必要,既要注重联系老朋友,又要善交新朋友,可以积极参加

或组织家庭、社区活动,在聊天中交流思想,在生活上互相帮助,在与人交往中取长补短,汲取生活营养。这样既可以启发大脑思维,还能得到更多的关怀和支持。

进行适宜的体育锻炼。定期运动不仅可以让人呼吸到新鲜的空气,还可以促进脑部的血液循环,活动肌肉和关节,帮助身体保持年轻状态。老年人可以根据自己的身体健康情况选择合适的锻炼方式,如走路、登山、打太极拳等。

建立宣泄不良情绪的途径。及时“倒垃圾”是维护良好心理环境的基础,老年人应建立一个宣泄不良情绪的途径,让“垃圾”有处可去,也可以向家人寻求帮助。其实,任何年龄段的人都会出现心情波动,心理上的“感冒”可能说来就来,要正确地认识它、处理它,让自己可以及时从不良情绪中走出来。

不能自行调节时,可寻求医生帮忙。当遇到无法自我排解的心理问题时,老年人需要寻求医生的帮助,医生可能会建议使用一些药物。需要提醒的是,精神类药物需要在医生的指导下服用,切不可自行用药。

老年人“春捂”有讲究

◎子慧

进入惊蛰节气,阳气上升。伴随着气温回暖,大家也开始逐渐减少衣物。许多老年人都懂得“春捂秋冻,不生杂病”的道理,今天带您了解正确的“春捂”方法。

◆春捂应该“捂”多久

当气温在15℃以上时,可适量减少衣物。对于老年人来说,如果“捂”时不觉得咽喉燥热、身体冒汗,即便气温稍高于15℃,也不必急着脱衣服。但如果觉得“捂”了身体出汗,则需要早点换装,不然“捂”出了汗,被风一吹反而更容易着凉。

那么春捂,要到什么时候呢?通常是气温回升了,也要“捂”7天左右,大约到了清明前,气温基本稳定,这时候就可以适当减少衣服了。

◆春捂应该“捂”哪里

乍暖还寒,老年人要特别注意“捂”好以下几个部位,避免受风受凉引发疾病。

捂好头颈和双脚。早晚温差较大,过早摘掉帽子和围巾,易遭受风寒侵袭,导致感冒、颈椎病的症状。

捂好膝关节。老年人最好不要太早脱掉秋裤,要保护好膝关节,避免因寒凉引发关节炎。

捂好肚脐。肚脐特别容易受凉,稍不注意就会引起肠胃疾病,要特别注意保暖。

捂好腰部。腰部受寒很容易出现气滞血瘀,引起腰部疼痛等。

捂好小腿以及脚踝。晨起外出依然要选择稍微厚点的裤子,袜子要是纯棉吸汗的。晚上睡觉前,可以用热水泡泡脚,促进下肢血液循环。

◆什么样的人要多“捂”

老年人患有以下几种疾病的,在这个季节要格外注意保暖。

关节疾病患者。要注意保护好肩膀、膝盖、腰椎、颈椎等全身重要关节,不能让风直接吹到这些地方。

冠心病患者。寒冷刺激会令血管收缩、痉挛,增加心脏负担,容易诱发心血管疾病,冠心病患者还要特别注意前胸和后背的保暖。

脾胃虚寒的患者。患有胃炎、胃溃疡等消化系统疾病的老年人此时要避免寒冷刺激导致疾病急性发作,出现胃痛、腹痛等症状。

◆春捂该怎么穿衣服

人体下肢的血液循环要比上部差,容易遭受风寒侵袭,因此穿着上宜“上薄下厚”,减衣物时先减上衣,后减下装,不要过早穿着外露足踝以及过薄的鞋袜。除穿衣保暖外,不宜过早摘掉帽子、围巾,以免遭受风寒。

老年人的身体对于温度和环境的适应性比较慢。外出时,衣服做分层保暖和防风,比如:里面穿着秋衣,外面套一件薄卫衣或毛衣,再加一件外套,这样可以根据天气情况适当增减衣服。