

合理上网有益老年人身心健康

傅斌

随着科技飞速发展,在“互联网+”时代,互联网已成为连接世界的桥梁,深刻改变着人们的生活方式。在老龄化和数字化日益凸显的今天,互联网不仅为年轻人带来了便捷与高效,更为老年人开启了一扇通往健康、快乐生活的大门。

网络世界的精彩有趣让老年人更愿意接触智能设备,越来越多的老年人开始使用智能手机、平板电脑等设备上网,通过互联网与家人朋友保持联系、获取信息、娱乐消遣。这让他们脸上的笑容增多了,排解了生活中的很多无聊烦恼,何尝不是一件好事呢?并且,这也是有科学依据的,有研究表明,老年人存在网络排斥更有可能出现抑郁症状。

互联网的合理使用对老年人心理健康能够产生积极影响。使用互联网的老年人受教育程度更高,和时代更加同步,能更好地适应社会。这样不仅会提升老年人的幸福感,而且可降低老年人的孤独感,提高他们的生活满意度。

互联网助力健康老龄化发展

■远程医疗服务

远程医疗是互联网技术在医疗领域的重要应用之一,它打破了传统医疗服务的时空限制,使得老年人即使身处偏远地区也能享受优质的医疗资源。通过视频问诊、在线复诊、电子处方等功能,老年人可以足不出户与医生进行面对面交流,解决常见病、慢性病的临床诊治。

■智能实时监测健康

智能设备如智能手表、健康监测手环等,已成为老年人健康管理的好帮手。这些设备能够实时监测心率、血压、血糖等生理指标,并将数据同步至手机App,方便老年人和家属随时查看。若数据出现异

常,设备还会及时发出预警,提醒患者就医或采取急救措施。

■个性化健康管理

越来越多的老年人开始使用健康管理App来管理自己的健康状况。这些App不仅提供基础的健康资讯、饮食建议、运动指导等内容,还能根据用户的年龄、性别、身体状况等信息,为其定制个性化健康管理方案。老年人可通过健康数据报告更加直观地了解自己的健康状况。

■学习与娱乐、社交互动

互联网为老年人提供了丰富的在线学习、科普与娱乐资源,让他们在家就能享受学习的乐趣,获得文化的熏陶。同时,社交媒体平台也让老年人能够跨越地域限制,与亲朋好友保持紧密联系,参与兴趣社群,分享生活点滴,缓解孤独感和不良情绪,增强自信心和满足感。

问题和对策

随着数字化的深入推进,老年人的生活越来越多彩。据统计,老年人主要使用网络观看视频,阅读新闻、资讯、书籍,听音乐和戏曲及社交聊天。3/4的受访老年人会使用网络获取生活服务,在网络上开展经济活动的老年人同样为数不少,更有14.3%的受访老年人学会了网络游戏,成为网络世界的“弄潮儿”。

尽管互联网在助力健康老龄化方面展现出了巨大潜力,但在实际应用中仍面临诸多挑战。对于老年人来说,合理使用互联网至关重

要。“凡事有度,过犹不及。”老年人在享受互联网带来的便利时也面临以下问题。

■数字鸿沟

老年人对互联网的接受度和使用能力有限,有些老人观念陈旧,始终不愿接受新鲜事物;有些老人对智能手机、电脑等数字化设备的功能不熟悉,操作不熟练。另外,还有一些应用程序的界面设计对老年人不友好,上网界面复杂,不容易操作。

■数据安全与隐私保护

网络安全问题不容忽视,老年人应防止个人信息泄露和受骗。

■个性化健康监管

互联网健康服务的质量和监管尚需完善,需建立健全相关法规和标准体系,保障老年人的合法权益。

■健康隐患

老年人久坐不动,会导致视力下降,影响身体健康。

为了让老年人更好地合理使用互联网,我们可以采取以下对策。

- 加强老年人互联网技能培训,通过社区、老年大学等渠道普及基础知识,提高老年人的上网能力和数字素养。
- 研发更多适合老年人使用的互联网产品和服务,满足他们多样化的健康需求。
- 加强网络安全宣传教育,引导老年人树立正确的网络安全意识,防范网络诈骗等风险。
- 完善互联网健康服务监管体系,建立健全服务标准和评价体系。
- 控制上网时间,避免久坐和过度用眼,保持良好的生活习惯。

老年人如何维护口腔健康

尤鹏越 吴效民

老年人口腔健康与老年生活幸福感密切相关。研究表明,老年人尤其容易受到口腔健康状况不佳的困扰,给全身健康带来不良影响。

维护老年人口腔健康,首先要坚持健康的生活方式。常常有老年人感叹“老掉牙”是衰老的必然历程,其实不然。“老掉牙”多是由长期未诊治的龋齿、牙周病等口腔疾病造成。掌握科学的口腔保健方法,保持良好的口腔卫生习惯,可以有效预防大多数口腔疾病。维护口腔卫生的关键在于坚持早晚刷牙,掌握正确的刷牙方法(如巴氏刷牙法,牙周病患者可采用竖刷法),使用邻面清洁工具(如牙线、型号合适的牙缝刷)。

如果口腔内存在假牙,无论是种植牙、固定假牙或活动假牙,都需要和天然牙一样做好清洁维护。活动假牙务必每餐后取下清洁,睡前应摘下放入冷水中,或定期用假牙清洁剂浸泡。种植牙、固定假牙需定期前往专科医院复诊,接受专科维护。

局部用氟也可为牙齿加上“护盾”。

其次,要坚持定期进行口腔检查与维护,及时接受专业诊治。很多口腔疾病在发生早期,机体已给出提示“信号”,因此及时关注、早期治疗更利于天然牙的保留。

如牙龈出血、口腔异味往往是牙周炎早期的发展信号,需要警惕,如果不加以重视,等到出现牙齿松动移位甚至脱落时才去就医,往往已错失保存患牙的最佳时机。进食冷热酸甜食物疼痛、自发痛、咬合痛等可能是一些牙体牙髓疾病的信号,很多老年朋友常常选择口服药物的方式去缓解,然而,疼痛消失不一定代表牙齿疾病的好转,还是要及时接受专科检查及治疗。口腔黏膜疾病也是老年口腔常见病之一,如口腔内出现硬结、白色或红色斑块、迁延不愈的溃疡等,要及时就医。

老年口腔疾病患病率高、发展速度快,很多患有基础疾病的老年人口腔卫生维护能力有限,因此,老年人应至少每年接受一次口腔检查及洁牙,有助于口腔疾病的早发现、早治疗,还能够根据专业建议及时采取预防措施,控制口腔疾病的发展。

如果确实发现了无法保留的牙齿,如严重缺损的残根、残冠及特别松动的牙齿,应及时就医拔除,以免影响口腔健康、功能及生活质量。牙齿缺失后应及时修复,恢复相对完整的牙列,恢复口腔基本功能,以免影响整个颌系统。

要注意的是,老年患者就诊时务必详尽告知医生全身情况。很多老年患者往往患有复杂的基础疾病或长期服药,一些基础疾病的既往治疗及当前控制情况、用药情况与口腔治疗的效果、时机、风险等密切相关。老年患者在口腔科就诊时应如实告知医生全身情况,尤其是心血管疾病、肿瘤、免疫、代谢等相关疾病,及抗凝抗板药、激素、骨质疏松等相关用药情况与放化疗等病史,切莫隐瞒病史。



饮食限制能延长寿命吗

张梦然

《自然》杂志近日发表的一项研究发现,虽然饮食限制可以延长小鼠寿命,但其对健康的种种影响却未必与长寿同效。遗传因素对寿命长短的决定作用可能比饮食干预更大。这些发现进一步阐释了饮食限制与寿命之间的复杂关系。

饮食限制包括热量限制和间歇性禁食。不过,不同饮食限制方式的有效性和安全性差异,已知信息却很有限。

美国杰克逊实验室团队利用

960只具有遗传多样性的雌性小鼠,研究了热量限制和间歇性禁食会如何影响健康与寿命。这些小鼠随机接受五种饮食中的一种: unlimited获得食物,每周禁食一天,每周连续禁食两天,热量限制在食物摄入基线的20%或40%。

研究发现,所有饮食限制都能延长小鼠寿命,但只有热量限制会显著减慢衰老速度。无论小鼠体重如何,热量限制延长寿命的程度是一样的;而间歇性禁食的延长寿命

作用对干预前体重就高的小鼠没有效果。在饮食组中,对延长寿命最有力的预测指标之一是在实验压力下维持体重的能力。饮食限制能改善小鼠的代谢状况,但代谢改善与寿命延长不直接相关。虽然饮食限制会产生多重影响,但遗传背景对寿命的影响比饮食干预更大。

这一结果表明,对小鼠来说,饮食限制带来的益处并不一定会转化为长寿。今后,仍需进一步探索热量限制是否能延长人类寿命。