

别让手机成为老年人健康的“绊脚石”

□策划 杨维捷 记者 李蕊

核心提示

当下,手机不再是年轻人的“独宠”,“网虫”也不再是青少年的代名词,越来越多的老年人跨越“数字鸿沟”,成为“手机达人”,他们“机不离身”成了不折不扣的“网瘾老人”。然而,过度依赖手机也会给老年人的健康带来隐患。



资料图片

“银发族”离不开手机

“起床睁眼找手机”“深夜黑灯刷视频”……现在“银发族”正在积极拥抱数字时代,一旦离开智能手机就觉得没着没落的。

“我妈天天看网上的‘心灵鸡汤’。”45岁的李女士说。“我婆婆是天天刷视频学做饭,每学一道新菜就会给我们做,我们就是她的试菜小白鼠。”38岁的刘女士说。“我妈是刷养生视频,我爸是直播间购物。”40

岁的杨女士也加入聊天话题。几人有共同的观点:现在老年人看手机一点也不比年轻人“收敛”,甚至是有过之而无不及。

王先生对此深有体会,有一次他69岁的父亲刷手机忘记了时间,连小孙子都忘了接。王先生说,那天中午临近下班,他儿子学校的老师打来电话称,放学已经快20分钟了,还没人来接孩子。他连

忙给平时负责接送孩子的父亲打去电话,才知道父亲是看手机入迷忘了时间,耽误了接孩子。市民刘女士说,她72岁的婆婆最近也迷上了刷手机视频,有一次连饭都忘了做。有资料显示,2023年年底,中国60周岁及以上人口超2.96亿人,其中约1.7亿人是网民。换言之,两个老人中至少就有一个网民。

心生寂寞染“网瘾”

“孩子不在身边,我也很无聊,就看看手机呗。”长期独居的吴老太太说,她老伴儿前几年去世了,唯一的孩子又在外地工作,一个人闲来无事只能刷手机打发时间。64岁的梁老先生生性孤僻,不爱与人交往,退休后更是长期“宅”在家中。“他啥事都不管,饭不做,菜不买,自己住在那个房子里,成天的刷手机。”梁老先生的老伴儿话语中充满了无奈。

“老年人在社交媒体上可以看到自己感兴趣的内容,会被吸引,久而久之沉迷其中。”有关专家表示,“网瘾老人”具备一些共同特质,比如有钱有闲、渴望陪伴、追求健康等。他们向往美好生活,但往往因为子女忙于工作、朋友远隔一方、邻里互不相识等,导致其在现实中人际交往较少,心生寂寞。他们通过数字媒介了解外界,进行沟通和互动,替代或补偿现实生活中

家人的关爱、亲情的温暖。而大多数老年人没有接受过网络教育,在虚拟世界交往中,连续网上冲浪最终让许多老人网络成瘾。有资料显示,我国50岁以上互联网用户规模约为3.2亿,每月使用互联网时长超过130小时,次数超过2600次。在老年网民中,51%的老年人日均上网时长超过4小时,15.7%超过6小时,超过10万老年人日均上网时长超过10小时。

沉迷网络危害健康

“其实也不是不让他们刷手机,但是看手机时间长了,确实影响身体健康。”王先生说,近日,山东一个七旬老太每天看手机,最后近视达到2000多度。刘女士说,她婆婆除了做饭,其他时间不是躺在床上看手机就是坐在沙发上刷视频,如今颈椎和腰椎都出现了问题。

有证据显示,人们长期沉迷网络会导致免疫力、视力下降,关节老化,还容易脱离现实生活,引发心理问题。

骨科医生表示,长时间看手机更容易危害脊椎。当人体平躺在床上时,脊柱受到的压力约为25%;而侧躺时,肩背、腰部与床的接触面积变小,在脏器的重力作用下,脊柱向下弯曲、旋转,受力大幅上涨,约达到75%。长期侧躺玩手

机,脊柱一直处于高压状态,很可能导致脊髓核往一侧隆起突出,引发颈椎疾病、脊柱侧弯、腰椎间盘突出症等。腰椎间盘突出症还容易合并出现骶髂关节紊乱,表现为长期、慢性的腰腿痛等症状。此外,侧躺玩手机还会使腰部、背部的肌肉被过度牵拉,处于紧张疲劳的状态,长期下来也易导致疼痛。

视力18岁以后就定型了,不会涨?“错!”眼科医生表示,长时间看手机可能引起近视、突发性斜视。睡前摸黑玩手机,眼睛长时间盯着手机看,不断变化的光影会给眼睛造成持续刺激,长此以往会导致干眼症,造成近视、散光加深,同时也会诱发急性青光眼。对老年人而言,黄斑病变和白内障发病风险也会大大增加。而且长期侧躺

玩手机,会使靠近枕头一侧的眼部血管受到压迫,导致供血不足,时间一长就容易有膨胀感,可能会出现短时性的影像重叠和睫状肌痉挛。侧躺这种姿势会影响左右眼用眼不均,长此以往会导致眼疲劳,造成暂时性单侧视力下降、视力模糊、眼睛干涩、眼睛疲劳等。

神经内科医生说,长期看手机还会导致血栓。血栓的发病群体以老年人为主,他们由于长时间卧床、静坐不活动,导致血液回流缓慢,容易形成血栓,特别是常发生在下肢的静脉血栓。静脉血栓栓塞症,如今已成为紧随心肌梗死和脑卒中之后的第三大心血管常见疾病。医生建议,老年人卧床一小时或半小时,就应该起来走动、踢腿,活动一下。

如何引导老年人合理使用电子产品?

1.家庭支持

家庭成员要相互督促,帮助老年人减少看手机、电视和电脑屏幕的时间。家人在一起时,尽量不玩或少玩手机,可以多进行家庭互动,如聊天、玩益智游戏、做运动等。

子女要多关心老人,了解他们真正需要什么,多鼓励、夸赞父母。平时多跟父母视频,节假日抽空回家看看,也可以安排家庭旅行、聚餐等活动,让家庭关系更亲密。

鼓励、帮助父母多学习网络安全知识,别沉迷网络,不要随便点陌生网友发的链接,远离迷信、暴力、低俗的信息,提高防网络诈骗的意识和能力。

2.社会支持

建议社区和公益组织对环境进行适老化改造,多增加一些公共休闲和健身设施,比如公园长椅、健身器材,鼓励老年人多去户外活动。

开设社区的社交活动和兴趣小组,像书画班、广场舞班、棋牌小组等,帮助老年人丰富生活,对社区更有归属感。

设立养老驿站,提供义诊、健康咨询等服务,为老年人提供科学的健康知识,满足老年人健康需求的同时,提升信息鉴别能力。

开办老年大学,让老年人一边学习、一边拓展社交圈,让晚年生活更充实。

3.自我调节

老年人面对社会角色的改变,要积极调整心态,正确看待退休和“空巢”带来的失落感,以及自我价值感降低的问题。

老年人在享受互联网带来便利的同时,也要有自控力,不过度使用电子产品。

一个人的时候,可以去阅读、绘画、摄影、听音乐、旅行等,这些活动既能丰富精神生活,又对身心健康有益。