

谈吐自如 百岁老人爱看书

长寿之道

高新区新城街道西鲍庄社区水岸蓝湾小区有一位百岁老人,她的名字叫徐发英,已经100岁的她依然思路清晰、谈吐自如,还能识文断字。徐发英喜欢吃粗茶淡饭,遇到烦心事就看看书,便觉得什么烦恼都没了。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方



徐发英老人在看书。



心胸豁达的徐发英老人。

心胸豁达,喜欢看书、看电视

近日,记者来到水岸蓝湾小区,说起百岁老人徐发英,很多人都伸出大拇指:“这个老奶奶脾气真是好,没见过她生过气。”来到徐发英老人家中,她刚刚吃完早饭,她的早饭是牛奶、面条。已经100岁的她,耳不聋、眼不花,见到有人来,热情地招呼女儿快倒水。

每天早上7时多,徐发英起床了,随后,女儿刘孟娟把早饭端上桌。“母亲早上一般就是吃面条,喝牛奶,或者喝点小米粥。”刘孟娟说,她现在还做着保洁的工作,母亲自己在家生活也能自理,有时候还会自己做饭,看着母亲身体好,她也很开心。

徐发英有四个女儿,现在跟着67岁的三女儿生活,其余三个女儿也经常来探望。徐发英以前上过识字班,自学了很多字,曾经当过几年的老师。成家后,因为拉扯着四个孩子,很多时候顾不上看书,直到后来条件好了,她才又看起了书。看到已经100岁的老人眼睛不花还能看书,不少人都觉得很惊讶。十年前,徐发英曾经做过白内障手术,之后视力一直都很好,晚上一般看会儿电视再睡觉。

凡是长寿的人,大多心胸豁达,这点在徐发英身上体现得淋漓尽致。每当遇到一些不开心的事情,她就喜欢看看书,她说看会儿书便觉得烦恼没了。重外孙上小学一年级,徐发英有时候在家中就看重外孙的语文、数学课本,还会教重外孙写作业。

吃饭从来不挑,早晚都喝牛奶

徐发英的一生经历了战争和饥荒,她与丈夫育有四个女儿。当年丈夫与婆婆相依为命,她嫁过来时日子就十分贫困,后来夫妻俩的共同努力下,日子虽然有好转但是依旧困难,好在两人恩爱幸福,一家人和和睦睦。在那个困难的年代,她带着孩子们挖野菜、摘树叶……想尽各种办法渡难关,让孩子们有口饭吃。

徐发英说,怎么也没想到能过上现在的好日子,经历过苦难日子的她吃饭从来都不挑,粗茶淡饭都吃得津津有味。徐发英这辈子遭了多少罪,孩子们都看在眼里。现在孩子们也都很孝顺,希望她能安度晚年。“孩子们都对我很好,好吃的都会先让我吃。”徐发英说。

刘孟娟经常做酸奶给母亲喝,早晚都会给母亲喝牛奶。“现在生活条件好了,这些年一直给母亲喝牛奶,晚上喝杯牛奶也有助于睡眠,母亲晚上9时上床睡觉,一觉就到天亮。”刘孟娟说。

徐发英已百岁高龄,但与记者交流一点障碍都没有。她语言表达清晰,记忆力很好,说起以前的事情也有条有理。她说,感恩现在的好社会,也想告诉其他老年人,保持好心态,过好当下的每一天。

老年人就诊 最好选择老年病科

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

随着年龄的增长,老年人群体生病的比例较高,那么老年人生病后应该如何选择就诊科室?由于老人容易患多种疾病,其他临床科室均是单一专业,难以对老人全面诊治,因此老年人就诊时最好选择老年病科诊室,从而作出全方位诊断。4月6日,记者就此进行了采访。

随着我国现代化程度的提高,生活水平的提高,加上国家对公共卫生的投入,人均寿命大幅提高。就山东省而言,数据显示,60岁以上老人占比达到20.90%,65岁以上老人占比15.13%,已进入老龄化社会,因此老人医疗保健任务越发繁重,为应对人口老龄化,国家近来重点发展老年病科。

家住奎文区樱园小区70岁的王先生之前因为身体不舒服到医院就诊,本来他觉得自己心脏不舒服,只要挂一个科室就诊即可。后来在导诊台工作人员建议下,来到老年病科就诊,最后查出了好几项问题。“以前我不知道有老年病科,现在才知道这个科室是专门为我们老年人设立的,看得十分全面。”王先生说。

老年人不适为什么首选老年病科呢?阳光融和

医院老年医学科主任李云峰表示,老年人的生理功能发生了变化,皮肤变得干燥,维生素D合成效率下降;听力、视力下降,味觉减退;牙齿脱落,咀嚼功能差,吞咽困难,渴感下降,容易脱水;心功能下降,动脉硬化引起收缩压升高舒张压下降,脉压差增大;神经系统衰退,导致记忆力、学习能力下降;自主神经功能减退,易出现体位性低血压;由于反应迟钝,协调能力变差,容易发生跌倒;老人吸收及消化能力下降,易引起便秘、营养不良等;激素合成及分泌减少,易出现糖尿病及甲状腺疾病;身体肌肉含量下降、骨密度下降、脂肪含量增加;代谢能力下降,对有毒物质的分解、清除能力降低。

鉴于以上生理变化,约半数以上的老年人患有三种以上慢性疾病。另外,老年人起病隐匿,一开始没有明显表现,往往延误诊断。老年人患病表现不典型,比如老年人有严重的肺部感染,不发烧、不咳嗽,可能只表现出不思饮食、精神差、睡眠多。有的老年人患了急性心梗,没有心前区疼痛,可能只有胸闷。

此外,老年人器官功能减退,疾病进展快,比

如前一天发生感冒,第二天就可能出现肺炎、呼吸衰竭,第三天就可能出现心衰及多器官功能衰竭。老人常患老年综合征,比如跌倒、抑郁、谵妄、痴呆、衰弱、肌少症等,老年综合征是由多种原因引起,一定要仔细分析、详细检查。老年人用药也与中青年不同,由于代谢缓慢,一定要用最低剂量的药物,要注意预防肝肾功能损害。由于老人共病多、服药的种类多,所以一定要注意药物之间的相互作用。

鉴于这些情况,老年人到单一的临床科室,难以进行全面诊治,老年病科是综合科室,一般会有心内科、神经内科、内分泌科、肾内科、消化科等,且医护人员大多已经过国家级的老年医学培训,均能进行老年综合评估,能对老人周到、全面、细心地诊断。因此,建议老年人最好到老年病科就诊。