

近年来,随着智能手机操作使用越来越便捷,不少老年人跨过“数字鸿沟”,成了“银发低头族”,相关健康风险正在显现。专家提醒,适度使用手机有助于老年人获取信息、增强社交,但若长期过度使用,可能会损伤眼睛、颈椎等部位,并扰乱作息,影响身心健康。如何在享受数字便利的同时守护老年人身心健康,成为每个家庭需要面对的新课题。

老年人刷手机

小心这些『健康账单』

A

眼睛、颈椎、睡眠 被透支的“生理账单”

山东大学齐鲁医院眼科近视眼治疗中心副主任蒋华表示,与年轻人相比,老年人用眼“承受力”更弱,长时间盯着手机屏幕更易诱发或加重一些老年常见眼部疾病。“对于老年人来说,长时间盯看手机,容易让这些疾病潜移默化中‘任性发展’,极易对视功能造成严重影响。”

特别是一些老年人喜欢侧躺或平躺看手机。蒋华说:“这些看似‘舒服’的用眼习惯其实更伤眼。”

这些姿势易让双眼与屏幕距离不一致,反而增加了眼部调节负担。另外,在黑暗环境中长时间盯看手机,可能诱发闭角型青光眼,导致不可逆的视力损害。

除了对眼睛的影响,老年人颈椎、腰椎本就可能存在退行性改变。长期低头刷手机容易引发或加重颈椎、腰椎相关疾病。

山东大学齐鲁医院骨科副主任医师阎峻说:“颈部长期保持前倾姿势,额外增加了颈椎压力。有研究表明,当头部前倾角度达到60度时,颈椎承受的压力可超过正常状态数倍。”

对本就容易容易出现睡眠障碍的老年人来说,手机屏幕发出的蓝光可能抑制褪黑素分泌,对睡眠影响更为明显。长期睡眠不足可能引发连锁反应,如记忆力下降、情绪波动、免疫力下降等。

“年轻人长期刷手机会出现的生理不适,老年人同样也会产生。但不同在于,老年人身体更脆弱,长期刷手机的危害对于身体无异于雪上加霜。”阎峻说。

B

焦虑、紧张、孤独感 被忽视的“心理账单”

部分老年人为何容易沉迷“刷”手机?山东大学齐鲁医院心理科主任杨乐金认为,短视频平台通过不断推送个性化内容,吸引使用者持续观看。“该机制对任何年龄段都有效果”。

有研究者分析,老年人网络行为着重集中在娱乐内容及消费方面。具体体现在刷短视频、看小说、听有声书、看情感类直播、参与各类“返利”、直播间网购等方面。

此外,老年人时间相对充裕,但娱乐方式较为有限,缺乏稳定的兴趣爱好,刷手机成为最便捷且低成本的消遣方式;另一方面,不少老年人的社交渠道有限,缺少亲朋陪伴,刷手机可在一定程度上提供陪伴和社会参与感。

“临床发现,一些老年人网络‘成瘾’的强度要大于年轻人,一个很重要的原因是空巢问题,他们在现实生活中感到孤独,获得的情感支撑少,网络提供了一种情感代偿。另外,社会的快速发展,也让部分老人参与感下降,产生较强的无力感,网络可以在一定程度上转移他们的注意力。”

杨乐金表示,一些老年人长时间刷短视频或浏览信息,容易因信息过载而产生焦虑、紧张等情绪。“有的老年人获取虚拟信息多了,反而可能加重其内心的孤独感。”

C

老年人如何更健康地融入数字时代

智能手机与移动互联网正深刻改变生活方式。如何在享受数字便利的同时守护老年人身心健康,成为每个家庭需要面对的新课题。

专家建议:

第一,子女和家人应当增加陪伴老人的时间。多鼓励老人参加户外活动、社区文体活动,或者培养阅读、书法、健身等兴趣爱好,帮助老年人丰富线下生活。

第二,子女可以帮助老人设置手机模式,关闭一些无关紧要的推送功能。教其识别、区分一些不良信息。如有不良行为倾向,一定要介入干预。

第三,老年人每天使用手机时间最好不超过4小时,并避免连续长时间观看。可遵循“20-20-20法则”,即每使用电子屏幕20分钟,就看向20米外至少20秒,让眼睛得到放松。避免关灯玩手机,屏幕亮度应与环境光线匹配。一旦出现视力下降、眼睛疼痛、视物变形等情况,应及时就医检查。

第四,老年人使用手机时,尽量选择正确坐姿,背部要有支撑,更要避免脖子前探、一直低头。更不推荐侧躺或者趴着刷手机。

据新华社



“老来瘦”别大意 或许暗藏肌少症

随着年龄增长,肌肉也会自然流失。专家提醒,如果家中老人出现洗脸毛巾拧不干、打不开矿泉水瓶盖等情况,要警惕或许是肌少症找上了门。

肌少症,是一种以骨骼肌质量、力量和功能的进行性和系统性丧失为特征的老年综合征。天津市天津医院康复医学科副主任医师李奇表示,肌少症常导致老年人人体力下降、行动受限、跌倒风险增加、生活质量下降,甚至还会增加死亡风险。

天津中医药大学第一附属医院老年病科副主任医师杨玉超表示,肌少症的发生机制非常复杂,最主要的是年龄因素,年龄越大,发病率越高。此外,蛋白质和维生素D等营养素摄入不足、活动减少、慢性疾病、遗传等也是导致肌少症的危险因素。

肌少症的发生往往悄无声息,但也会留下些蛛丝马迹。杨玉超说,老年人身上有以下三种情况出现时,需要及时就医肌少症筛查:患有多种慢性疾病,如慢性心力衰竭、慢性肺病、糖尿病、慢性肾病、结缔组织病、结核菌感染及其他慢性消耗性疾病等;没有刻意减肥,6个月内体重却不知不觉地下降超过5%;出现消瘦、虚弱、四肢纤细无力、易跌倒、行走困难等现象。

不过,肌少症并非衰老的必然结果,通过科学的干预,可以有效延缓甚至逆转肌少症的进程。

李奇说,抗阻训练+功能训练+有氧运动三者结合的综合运动处方,是非常有效的肌少症干预手段。

其中,抗阻训练是增加肌肉量和肌肉力量的最主要方法。李奇介绍,通过对肌肉施加适度阻力,能有效刺激肌纤维生长,从而逆转老年人随年龄增长出现的肌肉流失趋势。但老年人在运动前必须进行专业的健康评估,运动过程中要循序渐进,并密切监测身体反应。

充足的蛋白质摄入和能量供给,也是必要的营养支持。今年4月,国家卫生健康委发布《成人肌少症膳食指南》建议,65岁及以上老年人的蛋白质推荐摄入量每天每公斤体重为1.17克。针对肾功能正常的肌少症人群,建议蛋白质摄入量为每天每公斤体重1.2克-1.5克,以满足肌肉合成代谢需求。

此外,蛋白质的质量与三餐均衡分配对于保护骨骼肌十分重要,应多食用优质蛋白,并且均匀分配到三餐里。

“肌少症越早预防越好,增强个体肌肉含量及肌肉力量,应该在中青年时期就开始做好肌肉储备,良好的肌肉储备将是一个人人步入老年后的重要财富。”杨玉超说。

不少老年人纠结“该胖该瘦”,其实老年健康体重不能看直观的胖瘦,关键看两个硬指标:一是BMI(体重指数),建议保持在20-26.9,低于20可能导致肌肉流失快、免疫力差,超过28则属于肥胖,慢性病风险会大幅飙升;二是腰围,男性不超过85厘米,女性不超过80厘米,腰围超标意味着内脏脂肪过多,比单纯体重更高危险。

老年人体重管理的核心是“温和调整”,不急于求成。

饮食上无需刻意节食,重点调整结构:精米白面换杂粮,肉类优先鱼虾、瘦肉,每天至少1个鸡蛋,蔬菜占餐盘一半,炒菜用油不超2瓷勺,尽量不吃肥肉、甜食及不喝白酒。作息上每天睡够6小时-7小时,避免熬夜导致食欲紊乱。

运动核心是“安全不受伤”,不追求高强度,不喘、不疼即可。可每天慢走30分钟-40分钟,穿软底鞋走平坦路,微微出汗为宜;也可练15分钟太极或八段锦,舒缓且能锻炼平衡;腿脚不便者可坐椅子上做抬腿、扩胸动作,每组10次、每天3组,防止肌肉流失。

老年人减重不是追求“越瘦越好”,而是通过科学调理改善身体状态、减少慢性病风险。何云的经历证明,坚持温和调整、改变生活习惯,老年人就能轻松管理体重,收获健康晚年。

本报综合报道