

曾吐槽孙辈痴迷网络 老年人如今被 手机脖 盯上

阅读提示

近年来,因为沉迷网络出现健康问题的老年人呈明显上升趋势,手机脖、干眼症、代谢紊乱等都找上了网瘾老人,沉迷网络还容易诱发易怒、焦躁、空虚等心理疾病。

75岁的李阿姨痴迷手机,每天都要玩上至少三四个小时。一周前,李阿姨的右手突然抬不起来,经过诊断,她患上了重度颈椎病。

李阿姨的情况并不鲜见,记者从我省多家医院了解到,近年来,因为沉迷网络出现健康问题的老年人呈明显上升趋势,手机脖、干眼症、代谢紊乱等都找上了网瘾老人,沉迷网络还容易诱发易怒、焦躁、空虚等心理疾病。

年轻人多发疾病 如今也找上老年人

长时间保持低头、颈部前倾的姿势玩手机,往往会造成颈部不适,引发颈椎病,这被形象地称为手机脖。手机脖原本在年轻人中多发,如今,这种疾病也找上了老年人。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院全科医学科副主任医师陈建华说,相对来说,老年人的身体机能不如年轻人,一些人本来就有颈椎骨质增生、颈椎曲度改变等退行性改变,经常低头玩手机,前倾的姿势使得颈椎负担加重。同时,长时间使用手机,导致肩颈部过度紧绷,出现肩颈部肌肉酸痛,会进一步加重颈椎病。长此以往,容易导致头晕、眼花、颈痛、四肢麻木乏力甚至瘫痪等严重后果。

长时间上网,坐的时间过长,缺乏运动,会使身体能量消耗减少,过多的能量会转化成脂肪储存起来,从而出现多种代谢紊乱,比如血脂、血糖等指标出现异常,引发代谢综合征。陈建华提醒,代谢紊乱是糖尿病及心脑血管病变的病理基础,它提高了高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中等疾病的发病风险。

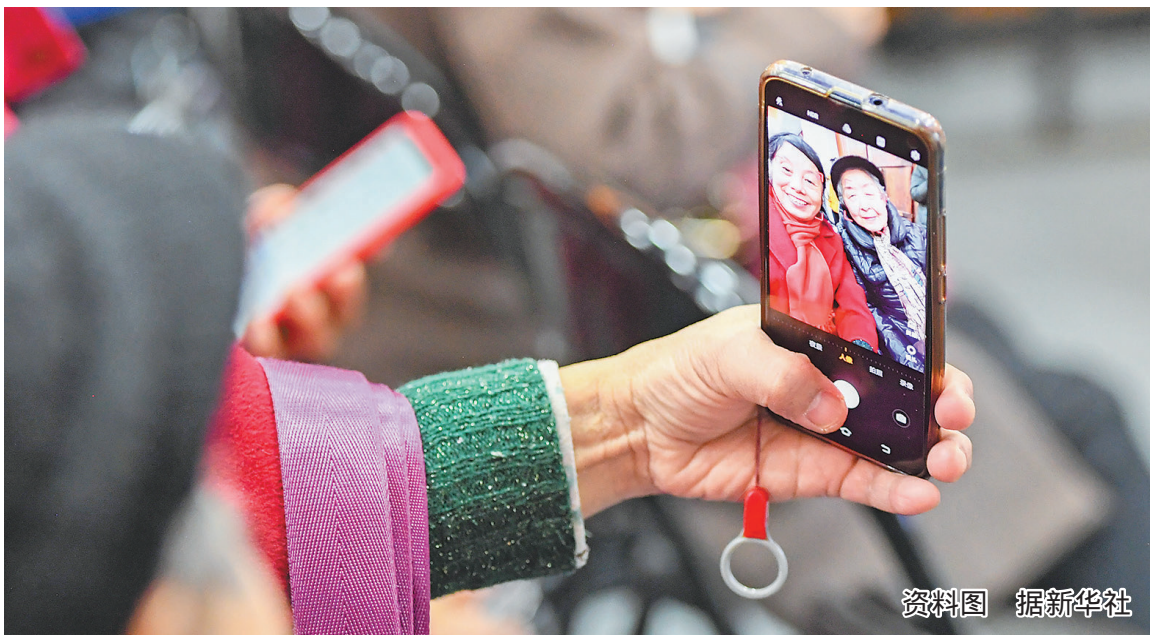
下肢活动减少,容易造成血液流通不畅,引发下肢静脉血栓。严重的话,会出现肺栓塞等致死性疾病。

严格控制上网时间是老年人健康上网的关键。陈建华说,建议每半小时起身活动10-15分钟,比如走走路、跳跳健身操,也可按摩肩颈、活动四肢,做到动静结合。

不玩手机浑身难受 莫陷入恶性循环

每天上网8小时,手机一旦不在身边就感觉浑身难受,为了网络自由没少和子女起争执,赵大伯的经历在老年人中不是个例。

网络的适度陪伴能够排解孤独感,但如果沉迷其中,反而会降低老年人的情绪调节能力,产生易怒、焦躁、空虚等心理



资料图 据新华社

问题。浙江大学医学院附属精神卫生中心精神三科副主任、浙江省神经科学学会心理与行为分会委员孙继军说。

孙继军表示,在网络世界,老年人往往会长时间关注自己感兴趣的某个方面,长此以往,人际关系协调能力和反应力会持续下降。手机刷多了,圈子反而变小,容易产生孤独感,引发恶性循环。

网络世界不能代替日常的现实社交,合理分配上网时间,多与家人、朋友互动,维持平和的心态是保持心理健康的诀窍。孙继军说。

追剧追成干眼症 三个护眼技巧学起来

63岁的蒋女士退休后,整天上网追剧。前不久追起了电视剧《人世间》,一天七八个小时还不过瘾。逐渐地,她发现眼睛干涩、酸胀,到后来,睁都睁不开了,整天流泪,就算在室内也得戴着墨镜才行。

我是不是要瞎了?蒋女士害怕极了,辗转来到浙江省眼科医院(温州医科大学附属眼视光医院)杭州院区干眼专科找到了傅亚娜副主任医师。

你的角膜上皮都脱落了,要重视并积极治疗。傅亚娜告诉蒋女士,面对电子产品时间较长、睡眠不足,都是导致患上重度干眼症的元凶,其次还有糖尿病等基础疾病影响。

傅亚娜解释,泪膜是在角膜前面的一层水膜,如果患者有干眼症,泪膜不稳定,会影响眼睛的视觉质量。她的门诊中很大一部分是老年人,占四成左右,其中以女性居多。其中,看书较多或是经常打麻将的老年人,得慢性干眼症的较多,还有一些类风湿性关节炎患者,睡眠不好的人也容易得干眼症。干眼症致病原因复杂,

除长期使用电子产品外,精神心理因素、环境污染、全身性疾病等都有可能引发。有的老年朋友看电视后觉得眼睛像着了火似的,又热又疼,睁不开,这种情况就属于典型的干眼症症状。

诊断中,准确区分干眼类型,对症下药非常重要。结合蒋女士的用眼习惯和眼部情况的评估,傅亚娜建议其使用眼药配合柔润干眼SPA治疗,过程有四部曲:雾化熏蒸、热敷、睑板腺按摩、冷敷。该种疗法针对各型干眼及视疲劳人群设计,能有效地缓解干眼症状。

随着年龄增长,人的睑板腺功能及水液分泌都会下降,引起干眼。据文献统计,60岁以上亚洲人中,70%-80%会得干眼症。系统的干眼治疗包括长期坚持用药,睑板腺SPA,脉冲光治疗以及家庭热敷理疗等治疗。

据《浙江老年报》

3条日常护眼小贴士

防止室内空气过于干燥,设置合适的温度和湿度。注意多开窗,加强空气循环流通。

注意用眼强度,在电脑屏幕前的用眼时间不宜过长。休息时,可以远眺让眼睛放松,亦可使用人工泪液替代泪液湿润角膜,缓解眼部干涩症状。

保证充足睡眠时间,尽量不熬夜。合理调节饮食,多补充维生素。

如果出现干涩、异物感、畏光、见风流泪、灼热感、眼红、眼痛、视物模糊、眼睑沉重感、眨眼频繁等一系列干眼症状,请及时前往正规眼科医院进行全面检查,明确病因,对症治疗。