

## 本期关注

## “新老人”的老年生活竟然可以如此潮流？

随着互联网的发展，老人中出现了一个新群体，叫做“新老人”，看到这里可能大家就有一些问题了，新老人到底是什么呢？

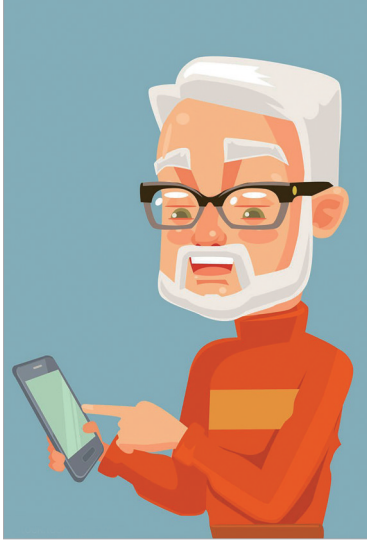
新老人是指20世纪60年代及以后出生的步入老龄阶段的人群，他们刚好赶上了改革开放的浪潮，经济发展的高峰期，所以和传统老人相比有更多发展兴趣爱好机会，可以说他们作为现代的老年人颠覆了大家以往心目中的老年生活。

## 新老人有什么特点？

根据一项市场报告显示，银发经济已经成为朝阳产业。越来越多的资本涌入了老年市场。老年市场的消费已经占据了经济发展中的重要地位。

从地理特征上来看，这些老人主要分布在中部与东部的一、二线城市中，由于较早地受到了改革开放的影响，和时代接轨较早，并且家庭条件较好，有更多可以发展自己兴趣爱好的机会，并且在老年后有着较为稳定的退休工资，并无大的后顾之忧。其次从地域上来看，南北方老年人的兴趣爱好相差较大，大城市和小城市的老年人兴趣爱好相差较大。最后从性别比例上来说，女性比男性的消费意愿更高，愿意在时尚中投入的成本也就更高。

值得注意的是新老人相比传统的老人在习惯审美和社交上都展示了很多不同。



具体来说，传统的老年人会更多地生活的重心放在家庭或者儿女身上，自己的社交圈则比较狭窄或者说几乎没有。而新老人非常注重自己的社交生活，他们更多的将生活的重心放在自己身上，更加期待自己能够有独立的生活和精神世界。

其次，新老人能够更加注重理性消费。在传统的老年人中，由于面对老去的恐慌和对儿女的依赖，还有对于与社会脱轨的恐慌等，使他们常常会听信一些谎言，误入保健品或者其他虚假销售的陷阱之中。由于新老人有更加独立的精神世界和意识，在消费中往往不会选择去依赖他人，

而是更加愿意听从自己生活的经验和理性认知，所以他们在整个消费上显得更加理性。

再者，新老人比较善于使用互联网和其他的一些智能设备，由于接触改革开放较早，所以他们具有不怕挑战与学习新事物的理念，因此他们经常会注重当下世界的新潮事物，鼓励自己去发展多项技能，重新进入老年大学学习专业知识，注重与时代的接轨。并且由于退休后，人们宅在家的时间变多，所以很多老年人都迷上了短视频，据调查，老年人对于短视频的使用率达到了28%，超过了短视频用户的1/4，并且熟练地掌握了在网上冲浪等多项新潮技能。

## 新老人的出现说明了什么？

新老人的出现也侧面反映了我国经济的发展。人们的生存压力减小，愿意将更多的目光放在生活之中，将闲暇时光用来发展自己的兴趣爱好，并且改变传统的心态，不再将所有目光放在儿女身上，从儿女身上获得自己的存在感。因此，在这样的情况下老年人的心理健康问题也得到了好转，同时也更加有利于家庭关系的发展。

随着老年人心态的转变，他们也将更多的钱用于享受生活，提高生活品质，从大环境来看，这样更有利于我国经济内循环，提高经济的良好发展，总之，从长远来看，新老人的发展是对社会十分有利的。

（《快乐老人报》）

## 答疑解惑

## CT检查的步骤与注意事项

CT检查是指利用X线得到人体某个部位横断面成像的检查，几乎涵盖全身各个系统病变，能够清晰显示人体组织解剖结构和病变，且图像无前后重叠，并可以通过软件得到该部位的二维、三维立体图像，能够多角度观察病变，使定位更精确、病变检出率更高，为临床医生诊断和治疗提供重要依据，具体步骤和注意事项如下。

首先，患者拿着医生开具的CT检查申请单到影像科登记室预约登记，并在候诊处等待叫号检查。CT检查前，技师会要求患者脱去外衣，去除身体表面金属异物，然后让患者平躺或俯卧于检查床，按照要求暴露检查部位，摆放好检查体位，并根据设定好的扫描部位和条件完成相应检查。检查完成后，患者可在自助取片机上获取检查报告，再拿着报告到医生处继续进行诊疗。CT检查扫描过程中，患者应保持静止，避免乱动，并按照医生的指示进行呼吸配合，以避免产生运动伪影。

CT检查前，还需要注意一些事项。如患者要如实告知医生近期是否做过消化道钡餐检查；做腹部检查应空腹4小时以上，盆腔检查需要憋尿，胸腹部检查应根据机器提示做好呼吸配合；儿童、青少年检查需对敏感部位做好防护等。（《大众卫生报》）

## 温馨提示

## 正确认识慢性胃炎

慢性胃炎是一种常见的消化系统疾病，其症状包括胃痛、胃胀、胃酸过多、嗝气和食欲不振等。虽然这些症状可能看似轻微，但它们可能会持续数年，并对患者的生活质量产生负面影响。本文将探讨慢性胃炎的病因，尤其是幽门螺杆菌(HP)的作用，以及有效的治疗方法。

## 一、慢性胃炎的病因

1. 幽门螺杆菌(HP): HP是一种常见的细菌，存在于大约50%的人口。它通常定植在口腔和胃部，并可能引发炎症和溃疡。HP已被证实是慢性胃炎的主要病因之一。感染HP的人患慢性胃炎的风险较高，而且这种风险随着年龄的增长而增加。

2. 其他因素: 除了HP感染，慢性胃炎还可能由其他因素引起，包括自身免疫性疾病、长期服用非甾体抗炎药(NSAIDs)、吸烟、酗酒和遗传因素等。

## 二、治疗

1. 抗幽门螺杆菌治疗: 对于由HP引起的慢性胃炎，抗幽门螺杆菌治疗是一种关键措施。这种治疗通常包括使用抗生素(如克拉霉素、阿莫西林、甲硝唑等)和质子泵抑制剂(PPIs)(如奥美拉唑、兰索拉唑等)。这些药物可以消除HP感染，从而减轻炎症和溃疡的症状。

2. 其他治疗: 对于非HP引起的慢性胃炎，治疗方法可能包括调整饮食、避免刺激性食物和药物、使用抗酸药或抑酸药等。此外，如果有自身免疫性疾病或其他病因存在，也需要针对这些病因进行治疗。

## 三、预防

1. 保持卫生: 预防HP感染的关键是保持良好的卫生习惯。这包括勤洗手、不共用餐具和水杯、不分享食物和饮料等。

2. 定期检查: 对于有慢性胃炎家族史或其他危险因素的人，定期进行胃部检查是重要的。这可以帮助早期发现并治疗潜在的疾病。

3. 健康生活方式: 保持健康的生活方式可以有助于预防慢性胃炎。这包括饮食均衡、避免过度饮酒和吸烟、规律锻炼等。

总之，正确认识慢性胃炎需要了解其病因和治疗方法。对于由HP引起的慢性胃炎，抗幽门螺杆菌治疗是关键。同时，预防措施如保持卫生、健康生活方式和定期检查也非常重要。通过这些措施，我们可以有效地预防和治疗慢性胃炎，提高生活质量。（《生活晨报》）

## 医生提醒

## 脑卒中的家庭康复护理

对于急、重疾病患者来说，一般都会选择去更大的医院进行治疗，但是对于慢性疾病患者，却常常处于等待、拖延、抵抗的状态，特别是卒中晚期的康复治疗，患者及家人康复护理意识相对薄弱，而卒中中疾病的预防及家庭护理恰恰直接影响患者的康复效果和生活质量。现在带大家来详细了解。

## 脑卒中如何预防

对于脑卒中这种疾病，医学界缺少行之有效的治疗措施，因此，现在看来最佳的处理方法就是预防。向人们宣传脑卒中的知识，使大家对脑卒中早期症状有所认识，阐明脑卒中疾病防治尤为重要。通过科学有效的预防措施可以使人们减少发生脑卒中的危险，从而能够提高生活质量。第一，要预防脑卒中的发生，首先需要尽量降低及减少可能诱发该病的危险因素，如高血压是脑卒中最主要的致病因素，因而高血压患者需遵医嘱严格进行健康管理，定期监测血压、科学使用降压药，将血压维持在平稳状态。高血压患者还需每天保持舒缓心情，尽量不要让情绪过于激动；饮食力求清淡，维持肠胃功能平稳，促进大肠蠕动，养成良好生活习惯，戒烟、戒

酒。第二，平时需加强对脑卒中前兆的关注，例如，有些患者在卒中前往往血压升高，出现头疼、晕眩症状，有的还会出现手脚发麻情况，一旦发生，需及早诊断治疗。在日常生活中如果发现患者突然发生意识障碍、偏瘫等情况，要警惕为卒中中，需及时就医检查。

## 脑卒中康复护理注意事项

## 1. 肢体训练

脑卒中患者如果由于长期不能有效地康复训练，将导致肌肉萎缩、疼痛、关节活动受限等。因此，生活中患者应尽量使用健侧肢体配合进行日常活动，以免出现肌肉萎缩、关节运动范围缩小或者是继发性“废用综合征”的情况。同时，家庭成员可在医生指导下，让患者进行瘫痪部分功能的康复训练，如伸肘训练、自主上肢伸肌训练、伸展手指训练等。居家自我康复训练时，要根据患者的具体情况，从易到难，循序渐进地进行。家庭成员要随时注意患者四肢肌肉力量的变化，避免因急于求成而引起患者疼痛和疲劳。脑卒中患者往往还会出现吞咽困难的状况，如没有得到及时的处理，很可能会造成误吸，从而引起吸入性肺炎，因而在日常生活中，使用鼻饲的患者需注意

经常更换鼻饲管，并尽量少吃过酸的食物，吃完饭后还需注意清洁口腔。

2. 心理干预 脑卒中患者发病急，预后不明，常因患肢功能欠佳而导致情绪低落，严重时可能导致精神失常。家属应积极进行心理疏导，以口头交流为主，减少其焦虑和恐慌，消除其自卑心理，鼓励患者多参加社会交往，帮助患者树立勇气和自信，战胜疾病，如果情况允许，还可以接受心理疗法。患者有一个好的心态，才能充分发掘自身潜能，积极进行康复治疗，尽快恢复正常机能，提高自身生活质量。因此，对患者进行心理干预，能够改善其心理和情绪状况，增强战胜疾病的信心，进而提升康复的总体效果。

3. 防止其他并发症 脑卒中患者的常见并发症有静脉血栓、尿路感染、肺炎等。因此，要对患者的精神状态、大小便能力、系统营养状况、血压、血糖、血脂等进行全面的分析；对截瘫患者，应定期更换体位，避免出现压疮，并定期做好皮肤清洁工作，重度截瘫患者可配合辅具减压；要保持充足的营养，选择高蛋白、高维生素、高锌的食物，要有规律、有范围、有节制地饮食。

（《健康报》）