



□关注空巢老人养老系列报道之三

老人盼子女“常回家看看”

“许多空巢老人在心理上存在着不同程度的焦虑、孤独、抑郁等情绪,这并不是子女给予物质就能解决的,他们需要子女“常回家看看”。新修订的《老年法》将“常回家看看”写了进去,由于缺乏强制性,“常回家看看”很多时候只是一句口号。

■记者 罗毅

儿子一年难回来一次,老人感觉很孤独

每个月,75岁的张大爷都会收到两个儿子汇来的生活费,每人每月2000元。对于一位空巢老人来说,每月4000元的生活费已经足够,可张大爷一点都不开心。“就知道给钱,一年到头都不知道回来一次。”张大爷说。

张大爷的两个儿子都在外地工作,5年前老伴去世后,张大爷就成了空巢老人。前几年,他去大儿子家生活了几个月,总是觉得不习惯,最后回到十堰,一个人生活。两个儿子担心父亲没有人照顾,就给

父亲找了个保姆,每天中午做一顿饭,顺便收拾一下屋子。“早上我去外面吃早餐,中午保姆多做几个菜,晚上我把中午的剩菜热一下。”张大爷说,有了保姆的照料,生活轻松了不少。

张大爷说,以前他喜欢在家看看书报,这几年眼睛老花,字也看不清楚,只能看电视,或者出门转一转。时间长了,出门也觉得烦。这几年,老邻居要么生病要么离世,也没有聊天的人,生活越发孤独,“两个儿子工作忙,一个月难得打一次电

话回家,更不要说回来玩几天了。”

张大爷的境况,正是很多空巢老人的共性。国家二级心理咨询师宁静说,对空巢老人来说,吃饭、洗澡、做简单家务已成为生活的最大困境。随着身体机能衰退、个人价值丧失,没有子女的陪伴,这些因素让空巢老人感到失落。根据对城乡空巢老人的精神状况调查显示:心情暗淡、沮丧、孤寂,食欲减低,睡眠失调,脾气暴躁或愁眉不展,无法与人相处等,都是空巢老人常见的心理体验与情绪状态。

老人盼望子女“常回家看看”

我国古语云:“父母之爱子,则为之计深远”。为了孩子的前途着想,即便孩子很长时间不能回家一次,很多老人也没有怨言。但是,孩子走得再远,始终是父母心中永远的牵挂。老人嘴上说不用惦记家里,心里却盼望孩子能经常回来看看,陪自己说说话。对于空巢老人来说,最渴望的不是物质生活的丰富,而是来自儿女的亲情爱护。

在我市,很多空巢老人选择居

家养老。希望子女多打打电话、常回家看看成为众多空巢老人的首要情感寄托。对于他们来说,精神赡养有时比物质赡养更重要,“常回家看看”是给钱、给物代替不了的。可喜的是,新修订的《老年法》明确写入“以后子女不经常回家看望老人,老人可以诉诸法律”。

对此,宁静认为,许多空巢老人在心理上存在着不同程度的焦虑、不

安、孤独、失落、抑郁等情绪,这些心理上的问题,并不是子女给予物质就能解决的,他们需要子女的精神抚慰,需要子女“常回家看看”。

虽然“常回家看看”写入《老年法》,却没有规定谁来监督执行,也没有赋予有关组织强制的权力,更没有规定不“常回家看看”的结果,只能靠子女自觉来执行。在很多情况下,“常回家看看”只是停留在口头上。

关爱空巢老人 需要各方通力合作

其实,关爱空巢老人,并不只是子女的责任,需要社会各方通力合作。

对于空巢老人来说,要从思想上改变、接受新的生活观念。要建立新型家庭观念,减少对子女的依赖,合理安排退休后的生活。适当减少对子女感情的投入,降低对他们的期盼值。老人可以培养新的爱好,建立新的人际关系群,从而调整生活状态,对生活有新的规划展望。

对于政府来说,建议可进一步针对空巢老人做好服务,多举措关爱空巢老人。完善老年人权益保护法,不断完善城市的养老保障制度。重视老人的医疗保障及医疗服务,加强对老人健康咨询等方面的医疗服务。加大关爱空巢老人的宣传力度,营造全社会关注空巢老人的良好氛围。对于子女来说,应尽量常回家看看,给老人以心灵的慰藉和安抚;帮助父母调整心态,摆正自己在家庭、社会中的地位,鼓励他们参加一些力所能及的社会活动,重新实现自我价值。

“子女要了解空巢老人在情绪上容易产生不良情绪,经常与父母通过电话进行感情和思想的交流。”宁静认为,关爱空巢老人,最重要的还是子女。作为子女,在家时多与老人聊家常;不在家时,可以给老人多打些电话,让老人的心得到慰藉。

牙周炎,不止上火这么简单

牙周炎,一个非恶性的相对缓和的口腔健康“杀手”。众所周知,牙周炎主要是由局部因素引起的牙周支持组织的慢性炎症。牙周炎早期没有明显症状,极易被忽视。等到发现时,已经比较严重,严重时可能需要拔牙,还会引起牙齿脱落等口腔问题。

记者听到老人常说的一句话是:“最近又上火了,牙疼得很!”许多老人只要开始牙疼,就会认为是上火引起的,一般是自己在家用盐水漱口、喝点下火的药,但是其实忽视了,可能是牙周炎在作怪。

记者就牙周炎问题采访到仁美

口腔医院院长李相礼。李相礼告诉记者:“因为牙周炎早期症状不明显,患者通常只有继发性的牙龈出血或口臭表现,与牙龈炎症状相似,所以许多老人不会在意,就当上火来治,来医院检查之后基本都是比较严重的情况了,治疗起来也比较麻烦。”

记者在医院采访到几位牙周炎患者,他们有的因为牙周炎,牙齿已经脱落,来仁美口腔做种植牙手术。其中,有一位67岁的胡大爷,因为牙周炎程度较深,已经牙周溢脓。胡大爷的牙周炎也是从牙疼开始的,他的牙缝一直较大,吃东西总容易嵌塞牙

缝,时间久了总感觉牙周肿的。每每有轻微肿痛时,胡大爷都会用力刷牙缓解疼痛,久而久之疼痛越来越严重,便来到仁美口腔检查,发现牙周已经开始溢脓。

“好在来得及时,不然牙都得给拔掉。”胡大爷说。据李相礼介绍,胡大爷只是轻微的牙周溢脓,切开、引流、冲洗、上药之后,过一段时间就会好了。若是他再拖延治疗,可能就得需要做牙周手术或者拔牙治疗。

牙周炎本身并不可怕,可怕的是它没有受到重视。如果能做到定期进行口腔检查,就可以及时发现牙周问题,并且采取相应的治疗措施,将牙

周炎扼杀在摇篮里。李相礼给出预防牙周炎的建议:增强自身抵抗力,减少全身性疾病,从而增强牙周组织的抗病能力;保持口腔清洁卫生,杜绝牙周组织不良的坏习惯(抽烟、喝酒、单侧咀嚼等);定期做口腔检查,及时预防和治疗。

记者 李彦彦

