

父亲节特别专题

关注背景

每年六月的第三个星期日是父亲节,今年即是6月17日,在此,我们特奉上此专题,让儿女们对退休后的父亲多些了解和理解。那些“不可理喻”的背后也许是他们无法言说的烦恼和痛苦。

辛苦了几十年,父亲终于退休了,做子女的也松了口气,本以为父亲这下可以赏花弄草、安享晚年了。可问题出来了!原本开朗外向的父亲变得沉默寡言;原本随和可亲,现在变得性情暴躁;原本极少生病吃药,现在却总说这痛那痒,有空就往医院跑……曾经大山般的父亲为何变弱小了,变古怪了,甚至不可理喻了?

老爸让我陪您度过低谷



老年人体检 选择性“加餐”

中老年朋友特别是50岁以上的中老年人,除了常规体检以外,应该有针对性地体检,及早发现和及早控制常见病、多发病,保持健康的身体。

●骨密度检查:骨质疏松在初期的症状并不明显,有时会出现全身骨痛、无力。特别是腰部、骨盆、背部的持续性疼痛,许多人误以为是腰椎的问题。

建议:女性绝经以后,腰部、骨盆、背部如持续性疼痛,就需要检查骨密度,预防骨质疏松。男性70岁以后须常规检测骨密度。

●心脏检查:目前采用的常规体检,一般靠心电图来检测心脏。但普通心电图对于早期心血管病变较难发现,必须再借助其他检查。

建议:对有胸闷心悸、心前区不适等状况的中老年人,尤其伴有高血脂、吸烟、高血压、糖尿病、肥胖等危险因素的人,应到医院做进一步检查。这里推荐64层螺旋CT冠状动脉造影重建(cTA),这一检查无创伤且能早期发现冠状动脉病变。

●脑部CT:CT可以检查肿瘤、脑梗塞,但由于费用比较高,常规体检中一般不会做脑部CT。

建议:经常头晕、头痛、胸闷的人,在经济条件许可下,可以做一做脑部CT检查。

●肠镜检查:一般认为,绝大多数大肠癌均起源于大肠息肉(腺瘤性息肉),息肉时间越长,息肉越大,形态越不规则,癌变机会越大。

建议:50岁以上的人,应该开始肠镜检查,发现息肉并切除的人,一年后要复查。没有问题的,可每隔2—3年检查一次。有大肠癌家族史的人,开始做肠镜检查的时间最好提前5年或更早。 (《家庭医生报》)

A 老爸们的退休综合征

最近,记者听到身边有几位朋友抱怨,退休后的老爸“性情大变”。

一位朋友的父亲是某单位的总会计师,以前朋友很多,人很开朗外向,整天忙忙碌碌。朋友原以为忙碌了一辈子的老爸退休后应该很享受,谁知这一清闲下来,老爸反而没了往日的精神,变得不爱说话,退休一年,人像老了十岁。

另一位朋友的父亲是某政府单位的处级干部,退休前是个工作狂,很少生病。今年年初,这位父亲

有两位老领导先后去世,他便总觉得自己身体不舒服,去医院全面检查了几遍也没查出问题。

退休前后老爸们为何判若两人?广州中医药大学第一附属医院心理门诊副主任医师谢海燕说,这个年龄段的男性患者的“问题”可能不同,但心理量表的测量显示,都有不同程度的焦虑或抑郁,问题的症结就在于退休后不能适应新的社会角色而出现了心理障碍,这就是所谓的“退休综合征”。

谢海燕说,“退休综合征”似乎更青睐这些人:

一是事业有成,有实权的人。这些人退休前受人尊敬,掌声、喝彩、赞扬不断,一旦退休,由有用转为无用,从前呼后拥到门可罗雀,如此的反差,心理上便会产生巨大的失落。

二是“工作狂”,缺乏兴趣爱好的人。这些人一旦退休后,无事可做,生活没有了重心,而且枯燥乏味、缺乏情趣、心情抑郁。

三是不善表达,人际关系不佳

的人。他们退休后更易感到孤独、苦闷,烦恼没有朋友可倾诉。

很多男性,对于退休后带来的孤独、失落、焦虑,羞于面对和向亲人提及。他们可能会过度关注身体的不适,心理的问题得不到正视和解决,日积月累往往可以引起一些疾病的发生。曾有心理学专家对某市20位同一年从处级岗位上退下来的干部进行追踪调查,结果发现,这些退休时身体并无大碍的人,两年内竟有六位重病缠身。

B 老爸退休更易“宅”

为何是老爸们更易出现“退休综合征”?

中国很多城市有老年大学,这是为了丰富老人们退休生活而设立的机构。然而,在这些老年大学中,学员中女性占了80%—90%。每天,在公园里和广场上,我们能看到许多退休阿姨又是唱又是扭的,不亦乐乎。一帮姐妹们退休了,相约着逛街、旅行……男性们的退休生活则闷得多。很多男性选择宅在家里看书、看电视……就算是出

门,多限于在小区里打牌,只有少数会选择旅行或参加社团活动。

据香港大学的一项调查显示,香港老年男性与老年女性相比,往往更容易产生孤独感,出现抑郁、易怒、偏执等心理症状。谢海燕分析,这一方面与男性“要强”的天性有关,不愿意在人前示弱。女性则能够经常通过唠叨、拉家常等方式与其他人交流,很少存在这些心理问题。另一方面与中国传统的家庭模式有关,一般是“男主外,女主内”,男性退休后,活动范

围由外转向内,社会角色的变化给老年男性带来的冲击和体验更加强烈。相反,女性在这方面的变化不大,她们只是减少了一种社会角色,在家庭中的角色基本没有改变。对于很多家庭来说,此时子女已长大成人,女性从繁重的家务中解脱出来,更加轻松,反而会焕发“第二春”。在一些家庭常能看到,退休前夫妻俩看去年纪相仿,可退休后没过几年,男人就显得比女人老很多。同样是宅在家里,对于天伦之

乐的享受,老爸很可能也比不上老妈。孩子多是母亲一手带大,母子关系更为亲密。老爸退休了,有更多时间待在家里,却发现无法与孩子沟通。一位朋友讲述,他的父母退休后就到广州与他同住。一次他的母亲回老家了,把老爸留下,老爸有什么话要和他谈,竟然是通过远在老家的母亲打电话来转告。

长期宅在家里,不与外界沟通,甚至与家人的交流也少,这样的男人发生老年痴呆症的风险也高。

C 老爸们也有更年期

老妈有更年期,其实老爸也有!如果更年期恰逢退休期,那就有老爸们受的了。

广州医学院第一附属医院泌尿外科吴文起副教授介绍,男性50岁后会因雄激素分泌的下降,出现一系列的功能障碍,继而影响到男性的躯体、精神心理和性功能,最终损害男性的生活质量,这叫做“男性更年期”,学名叫“迟发性性

腺功能低下”。

男性更年期的症状多而复杂,并缺乏特异性。比如有的人会感到疲乏、精力不集中、记忆力减退、睡眠减少、对周围的事物提不起兴趣;有的头晕心慌、四肢发凉,有说不清部位的疼痛,抑郁、焦虑、易怒、神经质也比较常见,常常影响这些男性的人际关系。

吴文起介绍,雄激素的下降是

每个男性的必经阶段,它带给每个男性不适的程度和持续的时间都是因人而异的。如果更年期恰逢退休期,那就无异于雪上加霜。

退休后的父亲正面临社会地位的转变,在家庭中的支柱地位被取代,这时若又遭遇更年期,身体各种器官衰老信号频发,会增加他的“无用感”和“无助感”。或者是,许多男性退休后无事可做,就会对更

年期引起的身体症状格外关注,甚至会胡乱猜疑,导致有的人反复到医院看病、检查。

吴文起解释,对于那些雄激素确实低于正常水平,生活质量受到较大影响的,医生会考虑给患者补充雄激素。不过,对于大多数男性而言,丰富了生活,转移了注意力后,就可以更为轻松地度过这个阶段。

D 帮老爸走出低谷 你可以做很多

退休和更年期都可能是老爸们的多事之秋,也是他们的低谷。帮老爸走出低谷,为人子女的我们

可以这样做:

1. 开导老爸“认清形势”。对于原本有一定地位的老爸,要劝他做好开始“草根生活”的准备。把退休看成是人生的第二个春天,从头开始,活出另一种精彩。

2. 老爸的社会地位没有了,家庭地位切不可减弱。家里的事、工作的事多征求老爸的意见,让他感觉自己还有用。老爸再老也不能当

弱者“同情”。比如老爸要来帮忙抬桌子,你可以悄悄把重量移到自己这边,但不要说“你那么大岁数,别动了!”

3. 帮老爸培养兴趣爱好。可以帮他重拾年轻时的各种爱好,也可以帮他开发新的兴趣。比如老爸有了写作的兴趣,你可以请高人把他的文章润色一下,发在报纸杂志上,会给老爸很大的鼓励。老爸开始学画了,你可以把他的作品装裱了,挂在家里,骄傲地介绍给客人,这都会给老爸以成就感,让他

愿意坚持下去。

4. 把老爸推出去。对于“宅爸”,你可以帮老爸组织些饭局,让他多结识同龄人。或把一些心态很好、活跃的老人介绍给老爸,让他把老爸带出家门,介绍进入各种社团。

5. 让老爸“潮”起来。你给自己买的IPHONE、IPAD,也可以给老爸买一个,教他上网冲浪、开博客、偷菜、织围脖……这让你有更多共同语言的同时,也可以帮助老爸不与社会脱节,并在阿伯们中间树立

新的“威信”。

6. 别让老爸老妈两地分居。很多人认为让老人过来带孩子是理所应当的事,造成两位老人的两地分居。别以为老人就不再彼此需要了,夫妻间一个会心的笑话、一个默契的眼神、几句熟悉的唠叨,甚至恼人的呼噜声都是愉悦身心的良药,是无人可以替代的。如果你一定要老人带孩子,那最好把两个老人都接过来,到了晚上或周末,给他们放放假,让他们有属于自己的时间,去娱乐或去锻炼。

(陈辉)

老人患抑郁症 细节透露先兆

美国著名心脏病研究所梅奥诊所的专家最近提出,只要留心年迈者的生活细节,你就能很好地掌握老人的身心健康情况,从而可及早发现老人是否患有抑郁症。

细节一:体重突然变轻。俗话说“有钱难买老来瘦”,可是如果老人的体重突然变轻了,而且没有什么其他原因,那么,老人很可能患上抑郁症了。因为患上抑郁症的老人大多食欲不好,进食较少,营养跟不上,自然会消瘦,体重也就变轻了。

另外,癌症、心脏病或营养不良等也会使老人体重变轻。因此,如果你发现父母的体重明显减轻,就应该建议他们去做健康检查。

细节二:不时“制造”安全隐患。你可以在父母的卧室、客厅、厨房、厕所里转一转,看灯泡是不是都能亮,煤气有没有泄漏问题,水池里是不是堆满没洗的碗碟,报纸杂志是不是随意乱放。这既可以找出安全隐患,又可以找出反常现象。如发现水壶烧黑了,就应询问父母是不是经常烧水忘了关火。如果一向干净利落的父母突然变得邋遢,就要当心他们被抑郁症困扰。

细节三:忽视个人卫生。观察父母的衣着和卫生情况,如果他们经常忽略刷牙、洗衣、洗澡、扫地这样的生活细节,那么很可能是患上抑郁症,或者是老年痴呆的前兆,要不就是身体其他部位出现问题了。

细节四:情绪突变冷漠。每个人都有心情好和心情不好的时候,要留心观察父母的情绪,如果他们的情绪突然变得特别冷淡或特别怪诞,那就应该引起警惕了。你可以耐心询问父母是否觉得精神压抑和忧伤,如果有,很可能是抑郁症的前兆。如果他们参加社会活动明显减少,对亲朋好友漠不关心,也表示他们可能被抑郁困扰。

(《广州日报》)