

给孩子带来麻烦咋办

独居老人活成一座“孤岛”

怕成为负担

.....

老人看病就医难

目前有53.5%的老年人独自一人居住

家人远行

老伴去世

短视频成生活寄托

## 独居老人

# 生活被孤单笼罩

健康时报记者 邱越 孔天骄 侯佳欣

### 阅读提要

■2022年有段时间，李枝出现频繁排便不畅的情况，医生建议她去医院检查治疗。“我先去了郑州大儿子家，但他们每天生活都安排得很满，我没提看病的事就走了。然后，我又去了女儿家，当时我女儿正为孩子上学的事情苦恼，我也没说，住了两天又回到自己家。”

■“因为身体疾病不愿和家人说，他们害怕把疾病告诉儿女后，儿女会因为嫌自己麻烦而变得嫌弃他们，担心将会打破已有的‘彼此安好’的关系。”王彦玲表示，但是这样导致的后果却是，最初非常开朗的老人，也会慢慢变得自我封闭。

■《中华人民共和国老年人权益保障法》第18条明确规定，家庭成员应当关心老年人的精神需求，不得忽视、冷落老年人；与老年人分开居住的家庭成员，应当经常看望或者问候老年人。



李枝独自坐在家门口

一个人睡觉，一个人吃饭，一个人说话，面对镜中的自己。

在我们的生活中，有这样一部分老人，他们像社会中的“沉默者”——远离家人，鲜有朋友，也不会使用智能手机，仿佛生活在一个“孤岛”，被孤单围绕。

## 生活成了一座“孤岛”

受访者：杨江（化名），74岁，男，独居，一个女儿

74岁的杨江独自生活在甘肃兰州郊区一套偏僻的房子里——靠近殡仪馆，周围人迹罕至，交通也非常不便利。

杨江的女儿虽然在兰州工作，但长期忙于工作和生活，也很少回来。

一个人的生活，杨江过得非常简陋，一周出门买一

次菜、做一次饭，然后剩饭剩菜吃一周，冰箱里放着一堆不知道买了多久的各类饼，饿了就拿出来，热一热吃。

每次吃完的碗也不一定及时清洗，堆到没有碗用了，再集中洗一次，有时候碗里的剩饭剩菜堆在餐桌上、水槽里，发霉变质，散

发着异味。

除了日常生活单调外，吃药就医也是杨江的难题。如今一堆慢病缠身的他，一天要吃降压药、降糖药等多种药物，但本就文化水平不高的他，眼睛又花了，根本分不清自己吃的是什么药。

“反正吃了就行，也吃不死。”杨江总是这样说。

### 现状分析

像杨江这样的独居老人，越来越成为一个不可忽视的群体。

2020年第七次全国人口普查结果显示，我国60岁及以上人口已达2.64亿人，占总人口的比重比2010年上升5.44个百分点。

根据贝壳研究院发布的《2021社区居家养老现状与未来趋势报告》，目前有53.5%的老年人独自一人居住，26.8%的老年人和老伴同住，与子女同住比例逐渐下降，即使在80岁及以上高龄群体中，独立居住占比仍高达48%。

老年人孤独已经成为影响老年人生活质量不容忽视的健康问题。

北京安定医院老年一病区主任任莉告诉健康时报记者，老年人被孤独困扰的问题一直存在，近年来有逐渐上升的趋势。

“独居老人一般只有一

个人，平时吃饭也是能省则省，一个人运动量也会减少，因为没人陪伴，还会让老人产生不健康的生活习惯。”北京老年医院精神心理一科主任张守宇告诉健康时报记者：“独居的老年人会产生孤独感和焦虑感，有研究证实很多疾病发病和老年独居有关，如老年痴呆症、抑郁症、心脑血管疾病、营养不良、睡眠障碍等，还会导致生理指标异常，如肝肾功能、血糖、血脂等，最终导致老人的生活质量受到很大影响。”

“老年人更容易受到孤独感的侵蚀。”中国科学院心理研究所副研究员、中国科学院大学岗位教授王葵告诉健康时报记者：“一方面，生命中重要人的离开或者子女长大离开家庭，导致老年人与社会连接的节点不多并且逐渐减少；另一方面，虽然有不少子女和孙辈

但平时独居或者虽然和晚辈住在一起但因关系欠佳而没有实质性交流，导致一些老年人与社会连接的质量不高。”

排解老年人孤独感，任莉建议，第一，子女亲属加强关怀。这种关怀不是随意打个电话或简单看望一眼，而要关心到点上，即让老人敞开心怀，负面情绪也可通过这种交流得到及时疏解。

第二，老人主动加强社会连接。老年人自身要认识到长期孤独可能造成的身心危害，通过丰富生活来调节孤独情绪，例如培养个人兴趣爱好，保持健康的生活习惯，多与外界交流。

第三，增加老人社交机会。社区等相关机构可根据具体情况，组织安排老人参与一定社交活动，给他们交流沟通的机会。还可了解老年人专业特长，鼓励他们作为志愿者，建立与他人联系。

## 看病就医成为难题

受访者：李枝（化名），71岁，女，独居，三个儿女

71岁的李枝，独自在河南开封农村里生活，老伴六年前生病去世后，李枝不得不面对独居生活。

“我有三个孩子，大儿子在郑州工作，小儿子外出务工，女儿嫁到了安徽，虽然现在交通方式便利了，从老家到大儿子居住的郑州高铁不到半个小时，但一年中也只有过年的时候才能见到。”

2022年有段时间，李枝出现了频繁排便不畅的情况，在村里的诊所开了药，

三个月了也不见好转，医生建议她去好一点的医院检查治疗。

“我想着正好去看望孩子，顺便把病治了。我先去了郑州大儿子家，但当我到了之后，发现他们每天生活安排得很满，我呆了几天也没提看病的事就走了。”

“然后，我就又去了安徽的女儿家，当时我女儿正为了孩子上学的事情苦恼，所以我也没有把自己身体的情况和女儿说，住了两天又回到了自己家中。”

回忆起这次经历，李枝眼中带泪，“老了，不想成为儿女的负担，但自己确实过得并不容易。”

今年过年期间，李枝格外开心，整整齐齐的一家人终于都汇集在李枝的家里，然而对于李枝来说，开心的时光总是短暂的，从初三开始儿子女儿及孙儿、孙女陆续离开，李枝又经常一个人坐在屋门前，眼神看着前方，那是期待下次不知道何时再见的迷茫的目光。

下转16版