

我国首个老年健康知识宣传周

# 十堰老人听讲座学健康知识



老人们听讲座正确认识保健品。



在社区老年活动中心里,老人们过得很开心。

■文/记者 杨天娇 图/记者 吕世银

本报讯 “家有一老如有一宝”，特别是独生子女家庭，老人的健康更是子女最关心的问题。今年的6月10日至6月16日是我国第一个老年健康知识宣传周。近日，市卫健委走进十堰市老年大学、郧阳区茶店镇汉江社区，开展以“懂健康知识 做健康老人”为主题的讲座，让全市老

人正确认识老龄化和衰老。

13日上午，在十堰市老年大学，市卫健委特邀十堰市太和医院药学部副主任药师董永成为老人进行健康知识讲座，为在场老人普及保健品知识，现场教老人学会如何正确看待、购买和使用保健品。董永成用生动的故事，巧妙地为老年科普知识，赢得现场阵阵掌声。

当天下午，市卫健委工作人员来

到郧阳区茶店镇汉江社区，走进老年健康宜居环境试点，实地考察了现场情况。该社区专门建立了老年活动中心，给老人们提供了一个相互交流的平台，让老人老有所乐；社区修建的无障碍通道为行动不便的老人进出小区提供便捷。

想要做健康老人还需懂得更多健康知识，养成良好的生活习惯，记者为此特搜罗了老年健康知识20个要

点，希望对老年读者追求健康生活有所帮助。



## 这些老年健康知识你了解吗？

1. 积极认识老龄化和衰老。老年人要不断强化自我保健意识，学习自我监护知识，掌握自我管理技能，早期发现和规范治疗疾病，对于中晚期疾病以维持功能为主。

2. 合理膳食，均衡营养。老年人饮食要定时、定量，每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类及薯类(粗细搭配)，动物性食物，蔬菜、水果，奶类及奶制品，以及坚果类等，控制烹调油和食盐摄入量。建议老年人三餐两点，一日三餐能量分配为早餐约30%，午餐约40%，晚餐约30%，上下午各加一次零食或水果。

3. 适度运动，循序渐进。老年人最好根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目，如快走、慢跑、游泳、舞蹈、太极拳等。上午10~11点和下午3~5点为最佳运动时间，每次运动时间30~60分钟为宜。

4. 及早戒烟，限量饮酒。戒烟越早越好。如饮酒，应当限量，避免饮用45度以上烈性酒，切忌酗酒。

5. 保持良好睡眠。每天最好午休1小时左右。如果长期入睡困难或有严重的打鼾并呼吸暂停者，应当及时就医。如使用安眠药，请遵医嘱。

6. 定期自我监测血压。测前应当休息5分钟，避免情绪激动、劳累、吸烟、憋尿。每次测量两遍，间隔1分钟，取两次的平均值。高血压患者每天至少自测血压3次(早、中、晚各1次)。警惕血压晨峰现象，防止

心肌梗死和脑卒中；同时应当避免血压过低，特别是由于用药不当所致的低血压。

7. 定期监测血糖。老年人应该每1~2个月监测血糖一次，不仅要监测空腹血糖，还要监测餐后2小时血糖。糖尿病患者血糖稳定时，每周至少监测1~2次血糖。老年糖尿病患者血糖控制目标应当适当放宽，空腹血糖<7.8毫摩/升，餐后2小时血糖<11.1毫摩/升，或糖化血红蛋白水平控制在7.0%~7.5%即可。

8. 预防心脑血管疾病。老年人应当保持健康生活方式，控制心脑血管疾病危险因素。如控制油脂、盐分的过量摄入，适度运动，保持良好睡眠，定期体检，及早发现冠心病和脑卒中的早期症状，及时治疗。

9. 关注脑卒中早期症状，及早送医。一旦发觉老年人突然出现一侧面部或肢体无力或麻木，偏盲，语言不利，眩晕伴恶心、呕吐，复视等症状，必须拨打“120”，紧急送到有条件的医院救治。

10. 重视视听功能下降。避免随便挖耳；少喝浓茶、咖啡；严格掌握应用耳毒性药物(如庆大霉素、链霉素等)的适应证；力求相对安静的生活环境。听力下降严重时，老年人要及时到医疗机构检查，必要时佩戴助听器。定期检查视力，发现视力下降及时就诊。

11. 重视口腔保健。坚持饭后漱口、早晚刷牙，合理使用牙线或牙签；每隔

半年进行1次口腔检查，及时修补龋齿孔洞；及时镶补缺失牙齿，尽早恢复咀嚼功能。

12. 预防跌倒。老年人90%以上的骨折由跌倒引起。平时应当保持适度运动，佩戴适当的眼镜以改善视力，避免单独外出和拥挤环境，室内规则摆放物品，增加照明，保持地面干燥及平整。

13. 预防骨关节疾病和预防骨质疏松症。注意膝关节保暖，避免过量体育锻炼，尽量少下楼梯，控制体重以减轻下肢关节压力。增加日晒时间。提倡富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食，通过步行或跑步等适度运动提高骨强度。

14. 预防压力性尿失禁。注意改变使腹压增高的行为方式和生活习惯，如长期站立、蹲位、负重、长期慢性咳嗽、便秘等。

15. 保持良好心态，学会自我疏导。一旦发觉老年人出现失眠、头痛、眼花、耳鸣等症状，并且心情压抑、郁闷、坐卧不安，提不起精神，为一点儿小事提心吊胆、紧张恐惧，对日常活动缺乏兴趣，常常自卑、自责、内疚，处处表现被动和过分依赖，感到生活没有意义等或心情烦躁、疲乏无力、胸闷、睡眠障碍、体重下降、头晕头痛等抑郁症早期症状，要及时就诊，请专科医生进行必要的心理辅导和药物治疗。

16. 预防阿尔茨海默病的发生发展。阿尔茨海默病多数起病于65岁以后，主要表现为持续进行性的记忆、语

言、视空间障碍及人格改变等。老年人一旦出现记忆力明显下降、近事遗忘突出等早期症状，要及早就诊，预防或延缓阿尔茨海默病的发生发展。

17. 合理用药。用药需严格遵守医嘱，掌握适应证、禁忌证，避免重复用药、多重用药。不滥用抗生素、镇静催眠药、麻醉药、消炎止痛药、抗心律失常药、强心药等。不轻易采用“秘方”、“偏方”、“验方”、“新药”、“洋药”等。用药期间出现不良反应可暂时停药，及时就诊。

18. 定期体检。老年人每年至少做1次体检，积极参与由政府 and 大型医院等组织的普查，高度重视异常肿块、肠腔出血、体重减轻等癌症早期危险信号，一旦发现异常应当去肿瘤专科医院就诊，发现癌症要去正规医院接受规范化治疗。早发现、早干预慢性疾病，采取有效干预措施，降低疾病风险。保存完整病历资料。

19. 外出随身携带健康应急卡。卡上注明姓名、家庭住址、工作单位、家属联系方式等基本信息，患有哪些疾病，可能会发生何种情况及就地进行简单急救要点，必要时注明请求联系车辆、护送医院等事项。

20. 促进老年人积极进行社会参与，结合自身情况参加有益身心健康的体育健身、文化娱乐等活动，提倡科学文明健康的生活方式。注重生殖健康，避免不安全性行为。倡导全社会关爱老年人，实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。