



“家有一老，如有一宝”，作为子女，我们应该主动关心父母的健康，老年人也应该关注自己的身体健康。今年7月24日—30日是“全国老年健康宣传周”，我市各大医院结合老年人的特点，积极科普疫苗接种、老年常见病和慢性病防治等健康知识。老年人常见病有哪些？应该如何积极预防？带着这些问题，记者请教了医学专家。

■记者 张贞林

全国老年健康宣传周到来，专家建议——规律锻炼可防治七成慢性病

50岁以上人群： 建议接种带状疱疹疫苗

据研究统计，在中国，50岁以上人群每年新发带状疱疹约156万人。即使身体健康，中老年人50岁后患带状疱疹的风险仍会陡然增加。

“带状疱疹一旦发病，会在患者身体单侧，如胸背部、颈部、头面部、腰部等位置出现带状分布的皮疹。”十堰市人民医院皮肤科主任医师孟祖东介绍，带状疱疹可能导致严重的、持久的并发症，最常见的就是带状疱疹后神经痛，会影响患者及家属的生活质量。还有一些老年患者患上带状疱疹后，可能会永久丧失自理能力，无法回归正常生活。

孟祖东说，对于带状疱疹，提前预防好过得病之后再治疗。除了保证睡眠、及时调节心情、适当运动增强体质外，接种疫苗也是较好的预防方法。

“接种疫苗可刺激体内产生抗体，从而阻断病毒传播和感染。”孟祖东建议，50岁及以上人群应尽快接种带状疱疹疫苗，可以有效降低带状疱疹的发病率和并发症发生率。

“目前，市民能够选择减毒活疫苗、重组带状疱疹疫苗两种，前者有价格相对惠民的优势，后者的保护期更长、效果更佳。重组带状疱疹疫苗的保护效力高达97.2%，且能够提供长达10年的保护，更适合有基础性疾病的群体进行接种。”孟祖东表示，已感染过带状疱疹的人也建议接种疫苗，因为感染仅提供部分病毒的短期免疫，不能完全预防带状疱疹再发。



老年糖尿病患者：食疗+合理药物治疗

糖尿病是老年群体十分常见的疾病，国药东风总医院内分泌科主任医师杨坤介绍，这类患者的主要临床表现是多饮、多食、多尿、乏力及体重减轻。

“从临床上看，近年来，我市的老年糖尿病患者人数逐年增多，主要原因是很多患者管不住嘴，存在过度营养的问题，导致病情加重。”杨坤分析说，还有部分老年人为改善血糖、血脂、血压等指标，选择吃素或吃得很少，血糖指标下来了，但身体又出现其他问题。

“控制饮食是所有糖尿病患者必须坚持的辅助治疗方法。轻型病例以食疗为

主，就可以收到良好的效果。中重型患者必须在食疗的基础上，接受医生制定的合理药物治疗。”杨坤说。

针对老年糖尿病患者的营养治疗，杨坤建议，他们身体中的肌肉含量较低，应适度增加优质蛋白质的摄入，同时辅以阻抗运动避免肌少症。应适量进食碳水化合物，降低药物治疗中的低血糖发生风险；多摄入高膳食纤维的食物，增加饱腹感，减少血糖波动；应避免过度限制能量摄入，强调合理膳食、均衡营养；老年患者容易发生营养不良，因此要尽早且定期去医院评估自身的营养状态，做到早发现、早干预。

膝关节炎患者：远离不正确的运动方式

人们常说“人老腿先老”，双腿衰老最突出的是膝关节的衰老。数据显示，我国膝关节炎的发病率约为8%，其中，75岁以上人群患病率达80%。

“膝关节是人体最大、最复杂的关节，当我们平地行走、上下楼和蹲起时，主要是膝关节在发挥作用。膝关节出现疼痛症状的时间一般会早于其他关节。”太和医院骨科副主任医师徐圣康介绍，膝关节炎的症状包括关节疼痛、关节活动受限、关节畸形、关节肿胀、肌肉萎缩等。65岁以上人群患病率约为50%，75岁以上人群患病率高达80%。轻型患者中，男女发病无明显差别；60岁以上重型患者中，女性发病率高于男性。

“膝关节炎患者存在一些防治误区，有的患者认为膝关节炎是小病，没有及时就医，导致病情越来越严重。”徐圣康说，目前临床上还没有药物能够逆转膝关节炎患者的病理改变，只有通过康复训练缓解病情。

“从门诊患者的发病情况看，不正确的运动方式会增加关节的摩擦和负重，加剧关节炎。”徐圣康说，爬山、跳舞、打拳，这三种运动因为需要膝关节经常处于半屈曲的状态，对髌骨关节的磨损、对整个关节内外侧的磨损非常大，特别容易出现软骨损伤。“与此相反的是，散步、游泳、骑自行车等适量的有氧运动有助于保持关节功能，膝关节炎轻症患者应进行适量的腿部肌肉锻炼。”

建议：老年人尽量不要久坐

十堰市人民医院老年医学科主任医师李敬会介绍，慢性病已成为我国居民死亡的主要因素，占比高达86.6%。包括缺乏运动在内的不良生活方式几乎是所有慢性病的危险因素，但也是可以改变的危险因素。长期、规律的体育锻炼，不仅能延缓体能衰减、对抗衰老与退化、改善个人生理机能，还能防治约70%的慢性病。

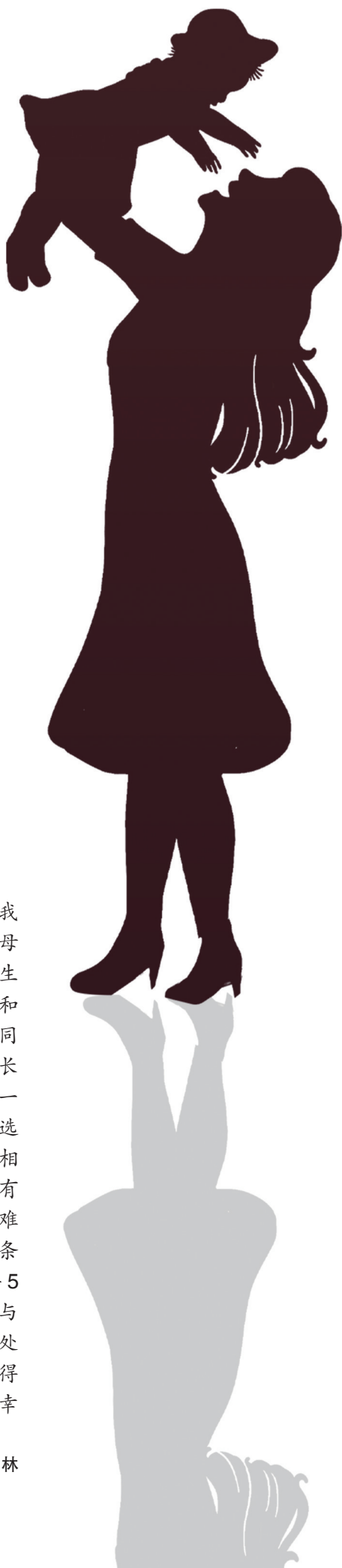
具体来说，体育运动可以改善冠心病、

避免帕金森综合征、预防和推迟罹患糖尿病、增加免疫力、预防脑卒中和跌倒，其预防骨质疏松的作用甚至还优于补钙。

对健康而言，运动带来的益处深远。即使人到中老年才开始锻炼，依然会获益良多。世界卫生组织(WHO)发布的《2020年WHO运动和久坐行为指南》指出，老年人应限制久坐时间，用任何强度的活动代替久坐，都可以产生益处。



只要孝心在 每天都是母亲节



“母亲无私地爱着我们,同样,我们也深爱着母亲。然而,由于不同的生活阅历、成长环境,我们和母亲对许多问题有着不同的看法和处理方式,在长久的相处中,难免产生一些摩擦和碰撞。有的人选择用恰当的方式沟通,相互谅解,终得和睦圆满;有的人由于种种因素心结难解,日积月累形成了一条难以跨越的鸿沟。今年5月14日是母亲节,本报与你一起探讨和老人的相处之道,希望你能从中获得启发,让母亲每天都在幸福地过节。”

■记者 张贞林

好,是相互的

今年88岁的张玉珍是个幸福的老太太,住在张湾区花果街道花果水厂小区。她的幸福不是大富大贵,而是来自一家人和和气气的平淡日常。

在张玉珍的心中,这一切与她的好儿媳王孝凤分不开。天气好的时候,儿媳经常带她出去遛弯晒太阳,“她总能知道我要什么,变着法地哄我开心。”张玉珍逢人就夸儿媳好。

作为儿媳,王孝凤对婆婆很感激,说虽然婆婆有点糊涂了,但是这些年很体谅她,还总是夸她。“要不是婆婆体谅我,我和老公哪能分心照顾瘫痪在床十几年的母亲。后来,为了照顾方便,就把婆婆接到一起,住在一层楼。”王孝凤说。

在王孝凤的心中,她老公深得丈母娘的喜爱:“我妈生前经常跟我念叨,说我老公常年抱她上下床。她吃

喝拉撒全在床上,有时弄脏了床单,老公看见了会主动清洗打扫,比亲儿子还要亲。去年,母亲安详地走了。在母亲住院这段时间,老公忙前忙后照顾得很细心,我特别感动。”

聊起过往,王孝凤和老伴都说:“好,是相互的。”在王孝凤的心中,结婚后,婆婆是照顾孩子的主力,婆婆的悉心付出让她在工作上无后顾之忧;在她老伴的心中,岳母是一个开明豁达的人,为了这个家付出了很多。对于即将到来的母亲节,王孝凤早就准备好了礼物,她希望婆婆健康快乐。

心里话:有人说,婆媳关系是天底下最难处理好的关系。在王孝凤看来,无论是婆媳还是翁婿之间,要心怀感恩。只要肯付出,相互关怀与体谅,就能让这种微妙的婆媳关系变得和谐,让家庭更和睦。

迁就也是一种报答

在城区一家单位工作的小王,老家是农村的。他的母亲贤惠能干,抚育了3个子女,都走出了大山,来到城里生活工作,是左邻右舍羡慕的一家人。

然而,这种安宁祥和的日子在2015年4月的一天被打破了。原来是,小王的妈妈出现阿尔茨海默病的症状。

为了方便照顾,小王和哥哥姐姐一商量,将母亲和父亲从农村接到城里居住。小王回忆,那一年多的时间,妈妈经常头晕、嗜睡,后来开始健忘了。“放好的东西找不到了,出门购物时,本来熟悉的地方也表现出陌生感。”小王回忆说。

随着病情加重,小王发现,以前

特别爱干净的妈妈开始用手抠鼻子,把脏东西随手抹在栏杆、桌布、椅子上;一到半夜,就使劲拧门把手……小王采取讲道理加小惩罚的方法,就像对小孩子一样。尽管有时候心里别扭,但他想不出更好的办法了。看着母亲这样,小王和媳妇虽然无法理解却没有怨言,说的最多的就是,“只要她乐意,想咋弄就咋弄,我们多抽出时间来陪伴她!”

心里话:“父母把全部的爱和心血倾注给了子女,当他们老了,身体不好了,出现一些不正常的现象,要学会正确面对。”小王认为,对母亲的理解与迁就也算是一种报答,“因为,‘你养我长大我照顾你变老’是一种人生的幸福。”

为人母,方懂母恩

“也许,父母爱我们的方式没有错,只是,我们的理解可能错了。”在城区一家医院上班的李女士如是说,“当自己为人母了,才明白当初妈妈对我的严厉是一种深沉的爱。”

李女士中学毕业后,打算报考护士专业,妈妈却让她学别的专业。当时,她非常不理解:“‘白衣天使’对我来说是向往,也是梦想,妈妈为什么要阻止?”

负气的她,上学后没有给妈妈打一个电话,心里一直埋怨妈妈的不信任,怪妈妈的不支持。直到不久后的一天,爸爸打来电话跟她说:“你不要怪妈妈了。她虽然在你眼里是英雄,可她也是妈妈啊!做妈妈的,哪有不心疼自己孩子的。她知道你的梦想,可她也有私心,你妈妈在医生这个岗位吃了太多的苦,她不愿让你再承受和她一样的苦……”那一刻,李女士才明白,妈妈的“自私”是源于对她的爱。

后来,李女士继承了妈妈的衣钵,走上护士之路。在妈妈的不断鼓励下,她成为单位的中层干部。

“现在,我的孩子也快要高考了,一次在聊到填报志愿时,孩子说要学医。我听了后,没有立即反驳,而是陷入了沉思。”李女士说,“从我内心来讲,医生的工作确实很伟大,但付出太多,注定辛苦一生。”

看着孩子渐渐长大,李女士也会经常夸奖,女儿做得不好时,她也忍不住念叨。李女士成了曾经的妈妈,终于明白了当初妈妈的苦心。

心里话:李女士说:“为人子女者,在没有成为父母前,怎么也不能完全体会爸爸妈妈的感受。如今,我完全理解了妈妈,也很后悔当初的举动。”

“乌鸦反哺,羔羊跪乳”。当母亲一天天老去,我们能做些什么,比如多陪伴、多联系、足够的耐心、多体验新鲜事物等,真正孝顺是把每一天都当成“母亲节”。