

春季踏青

老年朋友谨记 这份安全攻略

春季踏青是一项能够亲近自然、愉悦身心、锻炼身体的活动。然而,对于老人而言,身体机能的衰退使他们很难像年轻人一样轻松地来一场“说走就走”的旅行。老人春季踏青需要做哪些准备?3月12日,十堰市太和医院骨关节与运动医学科主任龚泰芳对此作出提示。 ■记者 张贤维



做好健康评估 提前规划行程

65岁的王大爷受膝关节疼痛困扰有6年之久。由于疼痛仅在上下楼梯或天气变化时偶尔发作,他并未予以重视。3月初,王大爷与朋友郊游时,在草坪上不慎滑倒,导致无法站立。同伴们急忙拨打急救电话,将他送往太和医院。经过磁共振检查,医生发现王大爷右膝前交叉韧带断裂,并伴有严重的退行性关节炎,建议进行手术修复。经过慎重考虑,王大爷及其家人决定接受膝关节置换手术。

龚泰芳指出,由于老人的体力和耐力相对较弱,且患有慢性疾病等基础疾病,为避免在旅途中突发疾病,这类人群需要在踏青前进行相应的健康

评估,进而挑选适合自身身体条件的游玩目的地。

对于关节退化的老人来说,可以选择地势较为平坦、道路规划通畅的公园作为踏青地点,因为这里能提供舒适、安全的行走条件,有助于减少关节的磨损。尽量避免爬山、长时间徒步等对关节负担较大的活动。

对于患有心脑血管疾病的老人来说,由于在踏青过程中活动量有所增加,如果血压不稳定,极有可能引发严重的健康问题。因此,需要提前3天每天定时测量一次血压,若血压波动较大,可及时到医院就诊并推迟踏青计划,避免在旅途中发生意外。

对于患有糖尿病的老人来说,踏青前要密切关注血糖水平,可提前3天每日定时监测血糖数值,依据这些数据合理规划踏青时的饮食、运动计划,确保游玩时血糖控制平稳。

做好健康评估后,老人出行时间的选择也很关键。春季气温多变,早晚温差较大,老人应尽量选择在上午10点至下午4点之间出行。这一时间段气温相对较高,阳光充足,既有利于老人保暖,又能降低因气温变化导致身体不适的风险。同时,要提前关注天气预报,避开降雨、大风等天气,确保踏青过程安全、舒适。

合理安排饮食 拒绝食用野果

龚泰芳表示,在春季踏青过程中,饮食方面也有诸多需要注意的地方。老人的肠胃功能相对较弱,消化能力不如年轻人,饮食应以清淡为主。尽量避免食用过于油腻、辛辣、刺激性的食物,以免加重肠胃负担,引起消化不良、胃痛、腹泻等问题。

在饮食安排上,要注意定时定量。踏青过程中,老人可能会因为游玩而忘记吃饭时间,或者因为看到美食而暴饮暴食,对肠胃健康极为不利。建议按照平时的饮食时间,合理安排用餐,每餐不宜吃得过饱,以七八分饱为宜。可以适当准备一些小零食,如饼干、水果干等,感到饥饿时适量食用,补充能量。

选择食物时,要尽量选择新鲜、干净的食材。农家菜是很多老人在踏青时喜欢品尝的美食,在选择菜品时尽量选择时令蔬菜。同时,老人应坚决不吃生食、不饮生水。春季野外环境复杂,一些野果虽然看似新鲜诱人,但可能含有对人体有害的成分,食用后容易引发食物中毒或其他健康问题。比如说长相酷似“山核桃”的油桐果,对人体的消化系统、泌尿系统、神经系统都有一定损伤。此外,山泉水虽然清澈,但可能含有细菌、寄生虫等病原体,直接饮用山泉水也存在很大的健康风险。老人应选择饮用瓶装水或开水,确保饮水安全。

准备健康防护包 应对突发状况

龚泰芳介绍,春季气候多变,病毒也更为活跃,对于免疫力相对较弱的老人而言,一个完备的健康防护包对于他们来说必不可少。

首先,常用药品是防护包中的重要组成部分。感冒药、退烧药、肠胃药、止痛药等常用药品应根据老人的身体状况和过往病史进行合理配备。患有慢性肠胃疾病的老人,要带上治疗腹泻、胃痛的药物;容易头痛的老人,则需准备止痛药物。同时,还应准备一些外用药品,如碘伏、创可贴、云南白药气雾剂等,用于处理可能出现的擦伤、扭伤等小伤口。

口罩也是健康防护包中的必备物品。在春季,花粉、柳絮等过敏原较多,容易引发过敏反应,口罩能有效阻

挡部分过敏原,保护老人的呼吸道健康。此外,在人员密集的场所,佩戴口罩还能起到预防传染病的作用。

折叠手杖和护膝对于行动不便或关节不好的老人来说十分实用。折叠手杖便于携带,在行走过程中能够为老人提供额外的支撑,增强稳定性,减少摔倒的风险。护膝则可以为膝关节提供保暖和保护,减轻关节的压力,缓解关节疼痛。特别是在行走山路或上下楼梯时,护膝的作用更为明显。

保暖衣物也是不可或缺的。春季气温虽有回升,但早晚温差较大,老人的身体对温度变化较为敏感。因此,即使在天气较为暖和的白天,也应随身携带一件轻便的保暖外套,如薄毛衣、冲

锋衣等,以便在气温下降时及时添加衣物。同时,选择衣物时要注意材质的舒适性和透气性,以保证穿着舒适。

防滑运动鞋同样重要。踏青时,行走的路面可能复杂多样,如草地、石板路、土路等,穿着防滑运动鞋能够提供良好的抓地力,防止老人滑倒受伤。鞋子的尺码要合适,不能过紧或过松,以免影响行走。

此外,健康防护包中还应放置一张急救联系卡。卡片上要清晰地写明老人的姓名、年龄、家庭住址、联系方式、所患疾病以及常用药物等信息。一旦老人在踏青过程中遇到突发状况,他人能够及时了解老人的基本情况,并与其家属联系,为救援争取宝贵时间。

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200

郑重提示: 本版广告所有信息, 若有意采用请缜密考察谨防失误!

十堰智威工贸有限公司 大型激光对外加工 黄金地段招租 李二鲜鱼招聘

招聘: 二保焊15名、打磨工15名、冲压工7名、机器人编程3名、模修工1名、质检1名; 要求: 年龄50岁以下, 男女不限; 待遇: 计件工资, 月薪6000-10000元; 模修工待遇面议, 冲压工常白班, 其它岗位有倒班, 交通补贴、工龄工资50元/月, 以此类推, 年终物资, 缴纳社保。工作地址: 白浪郑家湾
联系电话: 19986552298微信同号

大型激光对外加工, 1-16个厚, 价格面议, 量大从优。地址: 十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内) 电话: 13997824918 (罗女士)

商业门面出售
位于白浪东环世纪广场商业门面一二三层总计3800㎡。均价4600元/㎡起, 交通便利, 可用于商业、居住, 具体电话沟通。
电话: 13635703948

位于五堰花鸟市场招租, 适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻, 190-640㎡不等, 合作寻租均可。地址: 河北路33号五堰立交桥旁
电话: 鲁女士13593733066 陈女士13986915926

写字楼招租
六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租, 配套设施齐全, 租金50元/㎡, 有意面谈。电话: 13797839731

炒饭师傅/大姐、外卖打包/收银员、兼职其他岗位, 两班倒, 月休两天。以上岗位, 薪资待遇电话联系。电话: 15607287778 周先生

十堰龙岗铸造有限公司
招聘涂料工2名、造型工5名、打磨工8名、保温工2名; 要求50岁以下男性, 月薪5000-9000元/月, 临时工: 打磨240元/天, 打风镐300元/天, 早8点晚上8:30 (11小时), 保温工、涂料工两班倒, 其他长白班, 上六休一, 工作餐免费, 提供住宿, 签合同, 缴纳社保。
工作地址: 长岭工业园
联系电话: 15872703290叶经理

靠谱相亲就找晚报红娘
定制一对一匹配、私密相亲沙龙, 大型公益相亲活动。电话: 13277195200 (微信同号)