

合理安排饮食起居 健康平安过大年

□本报记者 常方方

春节期间,老年人在起居、饮食、情志、出行等方面应注意哪些事项?对此,1月19日,潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)老年医学科副主任医师刘艳作出解答。

●规律作息

保持规律的作息,早睡早起,避免熬夜。良好的睡眠有助于老年人恢复体力和精神状态,增强免疫力。春节期间热闹的氛围可能会打乱作息规律,这对有基础疾病的老年人尤其不利,可能引发血压波动、血糖升高等问题。

●适当活动

老年人应根据自身情况进行活动,避免剧烈运动。可选择散步、打太极拳等,有助于促进血液循环,增强体质。

●注意保暖

避免寒冷刺激,一些老年人患多种基础疾病,身体抵抗力较弱,寒冷天气容易引发呼吸道感染等疾病,从而加重基础病情。应根据天气及时增添衣物,尤其要做好头部、颈部、脚部等易受寒部位的保暖,避免感冒、冻伤等。建议老年人外出时戴上厚帽子、围巾,穿上保暖鞋袜。

●合理饮食

应遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则,避免过度进食油腻、辛辣、刺激性食物,如油炸食品、辣椒等,以防刺激肠胃引发不适。选择清淡、易消化的食物,保证营养均衡,多吃蔬菜、水果,适量摄入蛋白质等,可搭配一份荤菜和两份素菜,如红烧肉搭配清炒西兰花和菠菜。

老年人消化功能较弱,应注意控制食量,不要暴饮暴食,每餐吃七八分饱即可,以免加重肠胃负担,导致消化不良等问题。

●控制糖分

减少糖果、糕点等甜食的摄入,尤其是患糖尿病等基础疾病的老年人,应严格控制碳水化合物的摄入量,可用粗粮代替部分精细粮食,防止血糖波动过大。

●注意安全

在家中要注意用火、用电、用气安全,避免发生火灾、触电、煤气泄漏等事故。外出时,要注意交通安全,遵守交通规则,避免摔倒等意外事故。

●情绪调节

春节期间亲朋好友团聚在一起,比较热闹,一些老年人容易因琐事而情绪波动,要注意调节情绪,保持平和的心态,避免过度兴奋或焦虑。

●饮食安全

一些老人喜欢囤积各种食材,以备春节期间食用或招待亲朋好友。但有些食物容易过期、变质,一定要避免食用,应选择新鲜的食材,防止食物中毒。此外还要注意饮食卫生,避免食用不洁食物,烹饪生食时要确保熟透。

●用药安全

患有高血压、糖尿病等疾病的老年人应随身携带常用药物,按时服药,不能因为春节期间忙碌而忘记服药或减少药量。还应了解所服药物的禁忌和不良反应,如有任何不适或异常反应,应及时咨询医生或药师。

此外,要注意药物的保存条件,避免因温度、湿度等因素影响药物的疗效。一旦出现呼吸困难、胸痛、头晕、乏力等症状,应立即就医。

健康宝典



坚持定期体检 安康度晚年

老年人除了要保持均衡饮食、合理运动等健康生活方式外,还需定期体检,以及时发现潜在疾病,保障身体健康。近日,山东第二医科大学附属医院临床营养科兼健康管理中心主任金梅针对体检时的注意事项作出解答。

□本报记者 常方方

体检项目

体格检查

涵盖身高、体重、血压、心率等基础指标的测量。通过触诊、叩诊和听诊,检查心、肺、肝、脾等重要脏器。

实验室检查

血常规可检测红细胞、白细胞、血小板等,判断是否有贫血、感染等;生化包含肝功能、肾功能、血脂、血糖等,评估肝脏、肾脏功能,筛查糖尿病、高血脂。此外,还有凝血功能、甲状腺功能、肿瘤标志物等检查项目。

器械检查

心电图用于检测心脏电活动,筛查心律失常、心肌缺血等心脏疾病;腹部超声检查肝、胆、胰、脾、双肾等腹部脏器的形态、结构,判断是否有脂肪肝、胆囊结石、肾囊肿等病变;胸部CT可观察肺

部、心脏、纵隔等胸部结构,筛查肺部炎症、肿瘤、心脏增大等问题;颅脑磁共振可检查脑部血管病变、诊断神经退行性疾病等。

其他检查

骨密度检测用于评估老年人的骨骼强度,筛查骨质疏松症;认知功能评估通过简易精神状态检查表等工具,评估老年人的认知功能,早期发现阿尔茨海默病;眼底检查可观察视网膜、视盘、黄斑等眼底结构,筛查糖尿病视网膜病变、高血压眼底病变、老年性黄斑变性等眼部疾病。

体检频率

基础体检项目

建议每季度测量体重、心率,每月检测血糖、血压。

全面检查

建议每年进行一次全面体检,70岁以上老人每半年体检一次。