



做好“五个要” 爸妈健康过大年

年味日渐浓厚,我们将迎来一年一度的新春佳节。这是老人们最期盼的日子,儿女回家团聚,共享天伦之乐。然而忙年走亲,老年人的健康问题也格外值得关注。一方面,老年人容易劳累,使机体的免疫力下降。另一方面,很多老年人患有慢性病,更容易诱发各种健康问题。据卫生部门统计,每年春节前后,医院收治的病人当中,老年人所占比重明显增大。专家提醒,春节期间要多留意家中老人的健康状况。

“春节病” 盯上老年人

春节本是一个团圆的日子,然而很多老年人到了年关却不那么好过。因为饮食不当等问题,有基础疾病的老年人往往会病情加重。加之天气寒冷,更容易诱发基础疾病反复或加重,也容易突发其他疾病。

胃肠肝胆疾病:春节期间菜肴丰富,容易暴饮暴食,或是吃了不洁食物,都可能诱发急性胃炎、胃扩张、胆囊炎和胰腺炎等疾病。

心脑血管疾病:春节期间,由于家人团聚、观看节目等,老年人可能会情绪激动、兴奋,或因睡眠不足、过度疲劳,甚至嗜烟酗酒等,这些都可能诱发心绞痛、心肌梗死、中风等心脑血管疾病。特别是那些已经患有高血压、动脉硬化及心脏病的中老年人,更应注意。

意外伤害:吃团圆饭时,鱼刺卡喉的情况时有发生。此外,走亲访友旅行途中,酒驾、疲劳驾驶等也可能引发车祸等意外伤害。

呼吸道疾病:春节期间气候寒冷,是上呼吸道感染的高发季节。老年人应格外注意保暖,以防感冒等呼吸道疾病。

欢度佳节,老年人要做好五件事

老年人在欢度佳节的同时,也应该特别重视和加强身体保健,做好下面这些事。

“一要”:合理饮食

在我国,“吃好喝好”是人们对节日最朴实的描述。中国疾控中心特别提醒,老年人过节饮食要清淡、少油盐,应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,荤素粗细搭配。其次,切忌暴饮暴食,以吃七八成饱为宜,少吃零食,注意营养均衡。此外,要及时处理剩菜、剩饭。剩菜、剩饭不仅营养价值不高,还会滋生细菌,尤其是绿叶蔬菜,会产生致癌物质亚硝酸盐。

“二要”:控制饮酒

春节聚餐时饮酒不可避免。适当饮酒不仅助兴,活跃节日气氛,还可促进血液循环,对老年人来说是有益的,过量则会诱发脑血管疾病、心动过速、胃出血等,也可造成肝脏损害,因此要严格限制饮酒。

“三要”:防寒保暖

春节时气温还很低,室内外温差大,应注意防寒保暖。受冷空气刺激时,交感神经系统会加快“工作”,使血压升高、心脏负荷加大,可引起冠状动脉痉挛,使原有粥样硬化斑块狭窄的血管更狭窄,甚至导致斑块破裂出血,诱发血栓,引起心绞痛发作和心肌梗死。体内多种激素水平也会发生变化,导致血管收缩、血压升高,老年人和心脑血管病患者尤为明显。除了戴好口罩、帽子等,老年人外出也不宜过久。

“四要”:心态平和

大怒或大喜时,肾上腺分泌旺盛,血管收缩,心跳加速,血压上升,会加重心脏负荷,导致冠状动脉痉挛。老年人要保持心态平和,以免引发病情波动。

对于子女不能回家过年的老年人来说,可能会在春节期间产生孤独感。心理专家建议,老年人不妨换个角度看待问题,可以利用春节好好休息一下,或多与老年朋友聚会往来。在体力允许的状态下,也可以选择外出旅游,感受不同地方的年节氛围。

“五要”:规律生活

春节走亲访友、旅游聚会,老年人正常的生活节奏容易被打破,可能诱发血压骤升、血糖异常、心律失常等。老年人一定要保持正常的生活规律,家人也要给予支持和督促。

此外,有的老年人出于“过年吃药不吉利”等思想会擅自停用药物。特别是降压药、降糖药等必须连续服用的药品,一旦停用,会导致中风、糖尿病酮症酸中毒等严重后果。因此,正在用药的老年人节日期间仍应按医嘱按时服药,不要随意更改剂量或停药。

(上海市同济医院老年医学科、FM1036 福建新闻广播、惠州市中心人民医院、锦医三院)



知识多一点

好身体如何吃出来?

日常生活中,老年人怎样吃才能更健康?《中国居民膳食指南2022》对一般老年人和老龄老人的膳食进行了指导和推荐。

一般老年人(65—79岁) 膳食指南核心推荐

1. 食物品种丰富,动物性食物充足,常吃大豆制品。
2. 鼓励共同进餐,保持良好食欲,享受食物美味。
3. 积极户外活动,延缓肌肉衰减,保持适宜体重。
4. 定期健康体检,测评营养状况,预防营养缺乏。

高龄老人(80及以上人群) 膳食指南核心推荐

1. 食物多样,鼓励多种方式进食。
2. 选择质地细软,能量和营养素密度高的食物。
3. 多吃鱼禽肉蛋奶和豆,适量蔬菜配水果。
4. 关注体重丢失,定期营养筛查评估,预防营养不良。
5. 适时合理补充营养,提高生活质量。
6. 坚持健身与益智活动,促进身心健康。(健康四川官微)

