



随着我市人口老龄化进程加快,如何提高广大老年人生活质量,已逐步引起了全社会的重视。人到老年,身体各部分器官随着年龄增长而逐渐老化、功能减退。如高血压、糖尿病、心血管疾病、中风、慢阻肺等成为困扰老年人的常见病。与此同时,老年人也存在着心理方面的问题。科普资料表明,85%的老年人或多或少存在着不同程度的心理问题,远远高于一般人群的平均水平。

## 重阳节聊健康 预防为先 远离疾病快乐生活

### 高血压 是老年人 头号杀手



市卫计局公共卫生科应显政介绍,去年我市共为60858名老年人建立了健康档案,高血压病是威胁我市老年人健康的 头号杀手,紧随其后的是糖尿病、心脑血管疾病、脑中风和慢阻肺。

高血压患者要恪守 三个三 的健康生活方式,就是 三个半分钟 三个半小时 和 三杯水。三个半分钟 指:夜间醒来起床,睁开眼睛后继续平卧半分钟后,在床上坐半分钟,然后双腿下垂床沿半分钟,最后才下地活动。三个半小时 是:早上走半小时,中午睡半小时,晚上散步半小时。三杯水 指晚上睡前饮一杯温开水,半夜醒来饮一杯温开水,早晨起床饮一杯温开水。因为夜间血流缓慢,容易形成血栓,及时饮水可稀释血液。

糖尿病属于内分泌系统疾病,是老年人的常见病,在发达国家呈下降趋势,而发展中国家糖尿病的发病率却有骤增的现象。患上糖尿病的老年人,运动可降低血糖,改善体质,增强抵抗力,对糖尿病患者的康复极为重要。而适当用药对控制糖尿病病人尿血糖指标也很重要,患者应在医生指导下,选好药、用好药、调整好药量。

心脑血管疾病是50岁以上中老年人的常见病。资料显示,全世界每年死于心脑血管疾病的人数高达1500万人,居各种死因首位。心脑血管病的预防应做好合理膳食,多吃鱼,多吃富含精氨酸的食物,多吃富含叶酸食物,多摄入天然抗凝,晚饭后可饮食10-20毫升食醋,软化血管降低高血压,对预防心脑血管病有一定的好处。

中风是严重威胁老年人健康的重症之一,在缺乏特效治疗的今天,防患于未然就显得尤为重要。预防中风首先要戒酒,其次要防便秘,还要保持稳定的情绪,避免大喜大悲。过于激动会使血管收缩、心跳加快、血压骤高,容易发生脑溢血。一旦老人出现中风症状,家人应保持冷静,让病人平卧在床,尽快与医院或急救中心联系。在送医院前尽量减少移动患者,对昏迷较深、呼吸不规则的危重病人,可先请医生到家里治疗,待病情稳定后再送往医院。

慢阻肺是一种慢性进行性呼吸道疾病,是慢性支气管炎和肺气肿的总称。慢阻肺的症状表现为呼吸困难、长时间咳嗽、气喘并伴有咳痰。在预防方面,老年人应戒除吸烟的习惯,注意环境卫生,消除烟雾、粉尘和刺激性气体对呼吸道的影响。还要加强体育锻炼,提高身体耐寒抗病能力,气温骤变时,要注意保暖,避免受凉。

### 孤独焦虑 是最大的情感问题



慢性病成为困扰老年人健康的重要因素,但老年人心理健康问题越来越多地引起了人们的关注。市第三人民医院负责心理咨询的成杏华医生介绍,对老年人除了物质上的关照外,更需要的是感情上的关爱。孤独是许多老年人患上抑郁、焦虑等精神痼病的主因。

抑郁性情感障碍在老年人中表现尤为突出,严重影响了老年人的生活质量。老人年龄越大,对被照顾的要求就越高,而空巢老人的子女不在身边,最基本的精神需求得不到满足,就更容易形成抑郁。现代社会人们的家庭观念转变比较大,有不少年轻夫妇不能或不愿与父母生活在一起,老人晚年享受天伦之乐的希望落空,抑郁等不良情绪就会接踵而来。

焦虑是一种害怕出现不良后果的复杂情绪状态。有调查资料显示,社区老人尤其是空巢老人的焦虑患病率非常高,27.5%的空巢老人存在焦虑症状,并且空巢老人的焦虑发生率高于抑郁发生率。老年人的焦虑往往又会发展为抑郁或两者混合状态,进一步损害老人的身心健康。

根据第三人民医院咨询室掌握的情况看,孤独是老人面临最大的情感问题,前来进行心理咨询的老人有近半觉得孤独寂寞,这极大影响了老人的身心健康。追溯这些心理问题的根源,往往与缺少亲情的交流与精神的慰藉有着极大的关系。因此,为了父母的健康,子女一定要多关心父母,常回家看看。另外,老年人也应该建立起自己的生活圈,要学会自己给自己找乐子,培养兴趣,结交朋友。

### 摔伤 是因伤就医的首要原因



市骨科医院方建飞表示,摔倒是导致60岁以上老年人因外伤去医院就医的首要原因,冬季随着气温的下降,尤其是下雪天,道路湿滑、结冰,老年人摔倒的概率会大大增加。

老年人跌倒的原因除自身随着年龄增加运动机能降低外,部分原因是外界环境造成,主要是公共场所没有保护措施、地面不平路滑、物品挡路、外力作用(受他人推、撞)、光线太暗看不清路等。方建飞提醒大家,随着社会老龄化程度的增加,越来越多的老年人经常外出,有的去市场买菜,有的接送孩子,有的锻炼身体,在出行过程中,老年人一定要做到 五避免,减少摔倒的发生。

五避免 即为 避免走过陡的楼梯、台阶和地面不平的道路,注意尽量利用楼梯扶手和拐杖,避免携带沉重的物品,注意走路尽量慢走,避免在光线不足的环境活动,注意保持照明充足,避免去人多或湿滑的地方,注意衣服鞋子穿着要合适,避免在他人看不到的地方独自活动,注意结伴同行,互相照应。

那么,如何预防老年人摔倒呢?坚持参加有规律的体育锻炼,可以增强肌肉力量、柔韧性、协调性、平衡能力,从而减少跌倒的发生。太极拳就是一种很适合老年人的锻炼方式。练习太极拳不仅能提高平衡能力,还对呼吸系统、神经系统、心血管系统、骨骼系统等都有良好的保护作用。但有一点值得注意,那便是在雨雪、雾霾天气不能出门锻炼。

记者 周灵芝 陈凯璐  
版式 徐敏 制图 应花



店面出租或转让  
7537 五金城2街77号  
13905890051,690051  
房屋转让  
7616 高圳商业区1间5层  
13735705400  
复式套房转让  
7760 明珠新城300平带花园车位  
13396796454  
华丰东路套房转让  
7774 超低价转让,华丰东路大套、中套、小套套房  
13575692558,655588  
转 让  
7778 世贸中心单身公寓转让,油漆市场三间店面  
转 让 或 出 租,电 话 : 13857958667  
厂房出租  
7790 芝英柿后工业功能区二层厂房出租,建筑面积二千平方米,联系电话: 13705894293,674293  
厂房出租  
7787 武义东干永武二线边标准厂房一楼2664平方,钢棚370平方,共计: 3034平方,联系电话: 13705894908,667908  
园区厂房出租  
7794 九州西路89号,占地1万平,建筑7200平  
13566911899,641899  
丽州首府套房转让  
7799 每平14000,位置佳  
18257878901 非诚勿扰。  
厂房转让  
7800 价优15088237669  
民主学区店面转让  
7807,13967927955,677955  
五金城店面急转  
7820 五金二期三街四间店面转让15268683939  
急 转  
7833 香格里拉套房精装每平方11500元  
13906792741,744160  
厂房出租  
7835 城西中兴工业园旁700平方单层厂房出租,电话:18867186788  
厂房出租  
7836 寺下胡村有厂房1000平方,可分租,电话: 13605897726,680271,13605893286,554181  
仓库、厂房出租  
7837 五金城边大花园有120-1500平方多幢仓库、厂房出租,另钢木门全套设备及烘箱(九成新)喷台转让83983398,13357066075  
写字楼转让  
7839 世贸loft楼西棚头,四楼急转13967913355  
标准厂房出租  
7842 花川占地2000平方独门独户15888984226  
东边边仓库出租  
7845,180平方可作仓库,可办公15988542536  
套房低价转让  
7850 三马小区13819905635  
武义杨家厂房出租  
7856,2000平方,有10吨行车,1200千瓦变压器(可铸造)13967911333  
幢房转让  
7859 龙山镇桥三村红星大街5号商品房整幢580平方15867916337  
仓库厂房出租  
7863 城西灵石路现代4S店附近有3300平方一层厂房出租,宜储宜厂,电话:章667679,624769,13705894769  
明珠复式套房低转  
7867 共三层330平,带私家花园,地下车位,小区人车分流13588609033  
整房转让  
7874 南园占地60平方,四层半252平方,证全13967939907,688907  
厂房出租  
7877 城西新区标准厂房2000平方出租,电话: 13705896383,646383