



三怕失眠早醒

人的一生有1/3是在睡眠中度过的,通过睡眠,能使疲劳的神经细胞恢复正常的生理功能,精神和体力得到恢复,因此有“不觅仙方觅睡方”的说法。但在老年人群中,失眠的患病率高达50%。这是由于老年人主控睡眠的松果体素分泌减少,对睡眠的调节能力减弱,入睡时间延长,深睡时间减少,导致失眠发

生率高。此外,年龄越大,基础病发生率越高,有些疾病也会影响睡眠。

常见的失眠形式有:入睡困难,入睡时间超过30分钟;睡眠质量下降,睡眠浅、多梦,夜间觉醒次数大于两次,或凌晨早醒;总睡眠时间少于6个小时,次日感到头昏、精神不振、嗜睡、乏力等。如果失眠超过6个月,属于长期

或慢性失眠,应咨询相关专家。如果是偶尔短期的失眠,建议采取以下措施来改善。

进行深长的腹式呼吸,呼吸变慢、变深,逐渐使全身肌肉放松,想象自己在和风煦煦的海滩上,天空湛蓝,微风吹拂。也可以临睡前,来一段柔和、单调的音乐。好的音乐,令人心旷神怡,从而安然入睡。适当做些运动以增加身体疲劳感,气定神闲地散步10~20分钟,会使血液循环到体表,促进睡眠。民谚曰:“睡前烫烫脚,胜服安眠药”,养成每天睡前用温水(40℃~50℃)洗脚、按摩脚心和脚趾,能促进气血运行、舒筋活络,有助于入睡。

一怕跌倒卧床

进入老年后,由于身体功能减退或疾病等原因,老人极易发生跌倒,而且往往后果严重。跌倒是我国伤害死亡的第四位原因,而在65岁以上的老年人中则为首位。研究表明,跌倒发生率随年龄的增加而升高,在65岁以上老年人中,跌倒发生率约为30%,80岁以上人群达到50%。

老人一旦跌倒,容易导致活动能力下降,肢体残疾,还会造成许多“次生”伤害,危及生命。例如,长期卧床会引起肺部感染、泌尿系统疾病和压疮等。有些老人,即使能恢复站立,他们也会因为害怕跌倒,引发严重的抑郁和焦虑,使其活动范围受限,生活质量下降。

跌倒的发生存在着许多潜在

的危险因素,针对风险因素采取有效措施,是可以预防的。《中国伤害预防报告》显示,居室是老年人跌倒的首发地。因此,居室的设计上要有防滑防跌倒的措施;卫生间铺上防滑胶垫,最好不要使用地毯。

要经常锻炼,可以选择太极拳、交谊舞,以增强肌肉力量、柔韧性、协调性、平衡能力、步态稳定性和灵活性,从而减少跌倒的发生。在起床、站起、下蹲时,应遵循一个“缓”字。特别是清晨起床时,别急着立即下床,应先平躺半分钟,再坐起上半身半分钟,接着双下肢靠床沿垂地半分钟,然后再站起来。

二怕认知障碍

老年认知障碍(俗称老年痴呆)患病率为5%,且每增加5岁,患病率会增加1倍,80岁以上高龄者有1/5患有痴呆。

有人说“老年痴呆是得起不起的病”,在整个患病过程中,除了不能自理,还有可能出现各种各样的精神行为症状,甚至有出现意外伤害的危险。晚期常常出现各种并发症,比如肺炎、营养不良、泌尿系感染和褥疮等。这些都给个人、家庭带来沉重的经济和精神负担。

老痴的早期信号首先是容易忘事,人人都会忘事,但老痴忘记的是发生过的整件事,即使经过反复提醒也回忆不起来,而健忘者只是遗忘事情的某一部分,一般经人提醒就会想起。还有性格变化,如易害怕,疑神疑鬼,变得懒惰,不愿参与活动,对人不热

情。目前医学界还没有找到有效的预防或治愈老痴的办法。但一般来说,老痴本身对人体的重要脏器心、肝、脾、肺、肾等均无直接影响,老人在确诊后仍能存活5~10年。

患了老痴后,老人要以积极的态度对待病情,树立战胜疾病的信心。饮食上,要做到高蛋白、高维生素、高纤维、低胆固醇、低脂肪、低糖和低盐饮食。多听音乐,读书看报,和朋友聊天、下棋等,可活跃脑细胞,防止大脑老化,改善并延缓痴呆的进展。

运动还可促进神经生长素的产生,预防大脑退化。适当的体育锻炼,如坚持散步、打太极拳、做保健操或练气功等,有利于大脑抑制功能的解除,提高中枢神经系统的活动水平。



四怕营养不良

人到了老年,由于牙齿松动、咀嚼困难、内脏器官萎缩、胃液分泌减少、肠胃消化吸收能力衰退等,特别容易营养不良。一项针对65岁以上老人相关调查发现,逾五成老人存在营养不良。通过合理的饮食调节,可满足老年人对多种营养素的需求,还能延缓衰老,预防慢病,达到健康长寿的目的。

老年人怎么吃才健康?专

家建议,老年人根据自己紧握的拳头大小,用简明的“十个拳头”原则来指导自己的饮食即:老年人每天吃不超过一个拳头大小的肉、蛋类,吃相当于两个拳头大小的谷类,保证两个拳头大小的豆、奶制品,吃不少于五个拳头大小的蔬菜和水果。

人体衰老过程中,蛋白质代谢增强,合成变慢,且利用率也低,因此要补充蛋白质,但过多

又会加重老年人消化器官和肾脏的负担。老人每天摄取蛋白质控制在70克左右,常见食物来源有鸡蛋、乳制品、瘦肉、大豆等。

老年人也容易缺乏维生素和矿物质,要多吃蔬菜水果。建议老年人每天摄入蔬菜400~500克,水果200~400克,保证每餐有1~2种蔬菜,每天吃2~3种水果,并注意种类、颜色的搭配。

五怕孤独寂寞

老年孤独是老年人被疏远、抛弃的一种情绪体验。导致老年人孤独的原因多种多样,如老年人离退休后远离社会生活、无子女或因子女独立成家后成为空巢家庭、体弱多病或行动不便逐渐与亲朋好友疏远、性格孤僻、丧偶或失去独生子女等。一项调查结果表明,60~70岁的人群中有孤独感者约占1/3,80岁以上者

高达3/5。老年孤独的危害极大。专家认为,孤独隐居者得病的机会为正常人的1.6倍,孤独老人的死亡率和癌症发病率比正常人高出2倍。老年孤独者,更易选择那些不良的生活方式,如吸烟、酗酒和不爱活动等,会导致多种慢病的发生。老年孤独者还易产生悲伤感或抑郁情绪,成天精神萎靡,久

而久之会转化为严重的抑郁症,甚至有轻生念头。

老年孤独问题的解决,除了社会力量的介入,关键在于老人自身。要积极参与社会活动,使生活变得丰富;建立良好的邻里关系,“远亲不如近邻”,只有对周围的人怀着友好的情感,与之互谅、互爱、互助,才不会有孤独的感觉。

创建国家卫生县城 共享美好健康生活

新昌县新闻信息传播中心 宣