

老年疾病缠身折磨身心 如何才能健康地老去



人活百岁,不同的老人有不同的“精彩”。

有的能唱曲跳舞,外出逍遥自在;有的却疾病缠身,在家寸步难行。有的能吃好睡好,有的却食不下咽。

老年人自身免疫力较低,暴露出了越来越多的健康问题。

对于老年人而言,如何健康地老去是必须要解决的难题。

人体衰老的信号

骨骼不再强健:随着年龄的增长,我们的骨骼骨量会变得越来越少,骨密度会开始慢慢下降,膝关节、脊柱以及手指等都是骨关节炎的重灾区。

心血管开始出现:老年人的血管会开始出现动脉硬化,导致血压增高等很多问题,在血管内积聚的脂肪沉积物,是心脏发作的主要危险因素。

记忆力以及认知开始衰退:健忘,大脑处理很多新信息或者执行多项任务的能力,会随着年龄的增长而逐渐衰退。

消化系统:肠蠕动变慢,开始面临便秘、胃疼、恶心、消化不良等问题,食欲也变得越来越差。

感官衰退:听觉、视觉、嗅觉、触觉,还有味觉都变得不再像以前那么敏感了。

口腔问题越来越凸显:牙齿疏松、掉落,出现各种牙齿问题。

皮肤松弛:皮肤会慢慢失去弹性、下垂,并出现大量皱纹。

呼吸系统、内分泌系统开始出现:部分老年人将遭受哮喘、慢阻肺等呼吸系统疾病和糖尿病等内分泌系统疾病。

作为老年人,以上这些问题可以通过一些措施来积极预防,让自己维持一个相对健康的状态,只要开始改变就永远不会晚。

如何健康地变老

首先,建议老年人坚持锻炼。

每周进行150分钟中等强度的有氧运动,例如游泳、快走都是比较好的有氧运动,每周5次30分钟的中等强度有氧运动,休息两天是比较好的节奏,如果体力允许,连续7天的运动也是完全可以的,另外也要进行像举哑铃这样的抗阻运动,对于强化肌肉非常重要。

体育锻炼对老年人有很多好处,

通过体育锻炼可以预防记忆力的减退,减轻身体上的疼痛,提高老年人的身体柔韧性、平衡性以及良好的体态。

其次,健康饮食很重要。

养成高纤维、低脂肪、低糖、低盐的饮食习惯,能够满足身体所需要的营养,降低患冠心病、糖尿病等慢性疾病的风险。

在日常生活当中,主食一定要增加全谷物的量,比如大麦、燕麦、藜麦,尽量减少高脂肪食物的摄入,要每天适当地摄入乳制品,每天200-300毫升的牛奶或脱脂牛奶,对于老年人的身体健康非常重要,尤其是对于补钙有重要意义。

每天摄入20-30克的坚果,适当的水果和大量的蔬菜,因为在这些食材当中不仅富含多种维生素和矿物质,对于老年人的消化系统有很重要的作用。

再次,不要与社会脱节。

有研究发现参加社交活动比较多的老年人,尤其是65岁以上的老年人,更有可能体验到更多积极的情绪,更少的负面情绪,而且会有更高的体育锻炼水平,这对老年人的身心健康有益。

最后,每年进行一次体检。

在体检的过程当中,可以及时发现老年人的血压、血脂、尿酸以及血

糖是否存在问题,可以通过胃镜以及肠镜的检查来判断是否存在早期的消化道问题,像息肉或者是早期的癌症,现在越早发现这些问题,越早进行干预,预后越好。

一旦查出疾病,请大家积极配合医生,科学合理用药,某些疾病是完全可以被控制住的,学会与疾病同行,学会积极地控制它,不让它过度地伤害我们的身体,这对于老年人来讲非常重要。

衰老是我们人生的一部分,病痛更是无可避免的。但在身体出现某些问题之前,我们要有意识地进行预防。在生活当中有一个正常的运动习惯和良好的饮食习惯,能让我们享受生活,延长寿命。(本报综合)

以全民健康托起全面小康

新华社北京电(记者 屈婷)站在“十三五”规划即将完成的历史节点,健康中国建设呈现“加速跑”态势:出台加快医学教育创新发展的指导意见、启动高值医用耗材国家“集采”、加入“新冠肺炎疫苗实施计划”……这些实招硬招聚焦老难题和新挑战,不断为全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标夯实健康之基。

没有全民健康,就没有全面小康。目前,新冠肺炎疫情仍在全球蔓延,多层次多样化健康需求持续快速增长,健康越来越成为人民群众关心的重大民生福祉问题。

“十三五”期间的历次疫情“大考”,我国医药卫生体系经受住了“压力测试”,背后则是健康中国建设的扎实推进。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央把维护人民健康

摆在更加突出的位置,坚持预防为主,不断加大公共卫生投入,有效控制健康危险因素,消除了一大批重大疾病危害,人民健康状况和基本医疗卫生服务的公平性、可及性持续改善。

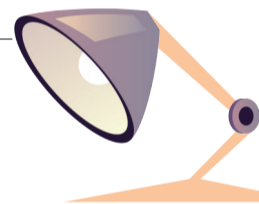
截至2019年底,我国人均预期寿命提高到77.3岁,孕产妇死亡率降低至178/10万,婴儿死亡率降低至5.6‰;群众看病就医更加便利,87%以上的居民15分钟内能够到达最近的医疗点;基本医保覆盖13.5亿人,参保率稳定在95%以上……这份“十三五”时期的健康“成绩单”有力证明,健康中国不是一个口号,而是实实在在的民生获得感。

推进健康中国建设,是我们党对人民的郑重承诺。只有迈向更高质量、更高效率的卫生健康领域新发展,才能更好护佑人民生命健康。脱贫攻坚、全面建成小康社会,必须统筹战“疫”和战

“贫”两个战场,将健康扶贫与乡村振兴战略有机衔接,加快定向培养贫困地区急需的医疗卫生技术人才,建立多层次的医保救助体系,用更大的决心、更精准的举措从源头上斩断因病致贫、因病致病的“循环链”。

健康文明的生活方式,是获得健康、减少疾病最简便易行的途径。抗击新冠肺炎疫情全民行动,使国人深刻认识到了生活卫生、健康管理的重要性,勤洗手、戴口罩渐成习惯,垃圾分类得以推进,公筷公勺得以普及,为新时代爱国卫生运动注入了新活力。多开“治未病”的社会大处方,就能少开“治已病”的小处方。

一人健康是立身之本,人民健康是立国之基。全面推进健康中国建设,以全民健康助力全面小康,必将为14亿人民带来更大福祉。



开灯睡觉的女性更易肥胖

■ 成成

最近美国国立卫生研究院发表了一篇关于生活习惯和肥胖有关研究的文章,对超过40000名女性的大规模研究表明:晚上开灯睡觉可能导致女性肥胖!

研究人员通过对体重、身高、腰围、臀围,以及体重指数(BMI)的测量,通过长达五年的随访,来研究夜间暴露于人造光源下的女性的肥胖和体重增加情况。

统计结果表明:在这43722名女性人群中,睡眠时接触人造光源与肥胖率升高呈正相关性。和睡眠时不接触人造光源相比,开着电视或者亮着灯睡觉的女性体重增加5公斤甚至更多、BMI增加10%或者更多,容易出现突发性肥胖。

简而言之,就是晚上开灯睡觉可能导致女性肥胖,睡觉前关灯可以减少女性肥胖的风险。

光线是一种很强烈的信号,它会唤醒你的大脑,同样,街灯、夜灯以及电子设备发出的光都会影响你的睡眠深度和睡眠质量。

所以在完全黑暗的环境中睡眠相当重要,你可以拉上窗帘,关掉所有的灯光,甚至在睡眠时戴上眼罩以得到全黑的环境。

对于一些久坐、爱吃小零食习惯的女性,睡觉关灯是预防肥胖最轻松的小方法。

血压升高会让人变“傻”

■ 喻玲玲

英国《Nature Communications(自然通讯)》上一项来自英国牛津大学的研究证实,高血压和糖尿病会像温水煮青蛙一样以微妙的方式影响大脑,而且这种影响在中年时就已经显现。

这项研究主要针对中年人群,纳入了英国生物样本库(UK Biobank)的22万多名44-73岁的大脑相对健康的受试者(没有阿尔茨海默病、神经系统疾病等),并通过大脑影像学检查和认知测试来评估其认知和执行功能。

研究团队重点分析了血压升高对认知功能的影响,并注意到这表现在

多个方面。首先,在未服用降压药的人群中,随着收缩压的增加,执行功能的表现也逐渐降低。其次,相较于未服药人群,已经在服用降压药的确诊高血压患者执行功能明显整体要更差。当收缩压控制在140mmHg以下时,认知功能更稳定,而当收缩压超过140mmHg后,认知功能显著下降。

血压的每一点变化都至关重要,哪怕血压只有轻度升高,进行监测和治疗都可能会改变大脑结构,影响中年人的思维速度,也有可能降低日后发展为痴呆症的风险。

