



健康欢喜过大年



▲图片来自网络

春节将至,年味渐浓。辛苦一年,大家都希望在春节期间尽情吃、喝、玩、乐,尽情玩耍。然而,俗语说“年关、年关”,过年对老年人来说是一关。由于老年人的身心特点,很多问题如果安排不当,节日反而成为危害健康的导火索,好事也会变成坏事。在此,《乐活周刊》除了给老人送祝福,还要给大家一些提醒。尽情享受欢乐的同时,老人也更应关注自己的身体健康。

1. 预防感冒

冬季寒冷干燥,是呼吸系统疾病的高发季节。尤其老人在节日期间容易劳累、睡眠不足和精神紧张,这些都会导致抵抗力低下而诱发感冒,甚至肺炎。所以,这个特殊时期更应该注意保暖,提前打流感疫苗,保持心情放松,充分休息。患有慢性支气管炎、哮喘等慢性呼吸系统的老人尤其应该自我防护,必要时提前预备并随身携带治疗哮喘发作的吸入药品。

2. 预防跌倒

因为冰雪路滑、穿戴厚重,冬季是老年人跌倒的高发季节。老年朋友们为了准备团圆饭,外出购物的次数增多。最好关注天气预报,避免在恶劣天气出门,并且穿戴轻便保暖、行动方便、不遮挡视线的服装和鞋帽。一次购物避免超重,时间过长和劳累。上下楼梯、迈台阶和经过不平道路时要格外小心,尽量避免去路况不熟悉的地方。必要时可以寻求亲友帮助和请求送货上门。另外,打扫卫生时有些老年人不服老,爬上高下,极易发生摔伤事故,容易导致手腕受伤或造成膝关节受伤。老年人做一些力所能及的事情即可,不要打破自己的生活习惯,子女也要多关心老人。

3. 尽量保持环境稳定和规律作息

春节来临,老年人要量力而行,忌身心疲劳。不管在家里还是去旅游,中老年朋友一定要以自己能够轻松承受为前提条件,千万不可“死要面子活受罪”。老年人的免疫能力本来就要低于青壮年,如果总是身心疲劳,就更容易诱发疾病。特别是患有高血压、糖尿病等慢性病的老人更要注意。有的家庭子女较多,因为各种原因不能到父母家,而是安排老人轮流到多个子女家过节。老年人适应能力较差,尤其是存在认知功能障碍的老人,频繁地变动环境和更改作息时间会对他们身心产生压力。因旅行和团聚而诱发疾病在节日期间到医院就诊的老人并不少见。

春节期间,老年人也要规律作息,尽量保持正常的生活规律,不要长时间看电视、打麻将,避免进行时间过长、强度过大的娱乐活动,一定要避免节日期间因过度劳累而导致心脏病问题。所以节日期间老人仍需保证生活规律,不要轻易改变居住地点和作息时间。

4. 避免情绪大起大落

好不容易盼来儿女回家过年,然而欢喜的日子总是短暂的,还没有享受够天伦之乐,孩子们就又离开了,这个变化可能造成老人大喜大悲。针对这种情况,子女们应该提前做好应对措施。比如假期到来之前就讲明将在家待多长时间,假期也找适当的机会提醒父母自己要走的日子,好让老人早点有思想准备,减少骤然离开带给老人的不适应。子女回归工作岗位后,多给父母打电话问候,使老人感觉虽然不能天天见面,但在情感上并未远离。如有久未谋面的亲人到访,更是需要提前充分思想准备,避免情绪过度激动。

5. 饮食要讲究营养均衡

春节里人们总是喜欢做上一桌子的珍珠海鲜鱼肉来增添节日的喜庆,并且也犒劳一年的辛劳,祈求来年的衣食丰足,但其实这样会忽略了饮食的均衡搭配。过年品尝美味一饱口福的同时,还要注意饮食的健康。春节聚餐增多,饮食要讲究膳食均衡,粗细、荤素搭配,不暴饮暴食。早午晚三餐都要吃,而且一日三餐都要吃蔬菜,每顿300-500克蔬菜,并且要做到顿顿有绿,绿色蔬菜要占一半以上。

油煎油炸类食物、糯米类食物、浓粥稠粥要少吃,饮料要少喝,尤其是糖尿病人。糯米里的支链淀粉,在淀粉酶的作用下,会加快分解葡萄糖的速度。饮料含糖量高,500ml的饮料,含糖量一般在六七十克。居民膳食指南建议,每日摄入糖分不超过50克,最好限制在25克以内,喝饮料过多会增加肥胖、糖尿病等疾病的风险。

6. 避免暴饮暴食

春节期间,亲友相聚,自然少不了美食、美酒,然而频繁地聚餐、饮酒则会给人消化系统带来很大的负担。春节期间,急性胃肠炎、消化道出血、胰腺炎的病人都会有所增加,曾患过胆囊炎、胆结石、胃炎的病人也容易复发,特别是“老胃病”,这与过节油腻、高蛋白、过饱饮食、过度饮酒直接相关。过量饮酒会引起酒精中毒、酒精性脂肪肝等危害,举杯有度,喝酒一定要适量。很多病都是吃出来的,过节一定要“管住嘴”,吃不要随心所欲。

7. 警惕心脑血管疾病

心血管疾病是中老年人群的常见病。由于冬季天气寒冷,血管容易收缩引起血压升高,甚至冠状动脉痉挛,进而影响心脏供血,容易引发心脑血管疾病。春节前,备年货、打扫家等使得家务加重,但老年人又不愿意麻烦孩子,生活节奏的改变,极易诱发冠心病、高血压等慢性病。因此,做好春节前心血管健康的防护十分重要春节期间患有高血压、糖尿病等慢性疾病的老人要坚持测量血压、血糖等,保证按时喝水、服药。如果发现突然意识不清、站立不稳、口齿不清、胸痛、憋气等症状,应及时去医院就诊。

总之,春节期间劳累、不良气候、情绪起落、反常节奏对老人来说都是“应激事件”,也是春节前后老年人发生身心疾病或旧病复发的原因。衷心希望老年朋友和家人能够提前关注这些问题,正确防范和应对,过一个祥和、健康的节日。

(晚报综合)

过节是否停药? 遵从这三大原则

相关链接

对于很多慢性病患者来说,春节往往是一个比较危险的时期,一方面生活习惯容易被打破,另外一方面常常容易忘记服药。而且很多人在春节还比较忌讳服药,认为这是“不吉利”的,往往导致病情更加严重。专家提醒,春节期间更要注意科学服药。

停药降压药可能危及生命

高血压病人需长期进行降压治疗,人们常用的降压药基本上需每天服用,停药一次往往就会使血压上升,甚至危及生命。此外,糖尿病等慢性疾病的用药也决不能随便停、减。

停药与否把握三大原则

病情好转,是停药还是继续将剩余的药都吃完? 停药与否应从以下三个方面考虑:

立即停药不能等:一些对症治疗的药物,如疼痛时使用的去痛片、发热时使用的解热药、失眠时使用的安眠药等,一般均在症状发作时使用,症状消失后即可停用。

缓慢停药不能急:有些疾病病情复杂,治愈后容易复发,如胃及十二指肠溃疡、癫痫病、结核病、类风湿关节炎等。这类疾病在治愈后,为了巩固疗效,防止复发,一般均要做一段时间的维持治疗。

长期服药不能停:对于一些疾病,如高血压、糖尿病、心律失常以及精神病等,目前尚无特效药,用药只能治其标而不能治其本。即用药后能减轻症状,但是一旦停药,症状又会恢复。这类疾病的患者大多需要长期服药,甚至终生服药。即使病情好转,也不应自作主张,随意停药,否则,症状不仅会反弹,而且会比服药前加重。

过年了,咱能为父母做些什么

春节临近,一则新闻感动了乐活记者:因为北漂女儿患重病想吃家乡菜,一对父母提着从老家带的豌豆尖、土鸡蛋、腊猪脚等农家菜,从重庆忠县洋渡镇上祠村奔波1700公里进京。

父母的爱,润物细无声,不求回报。伴随着我们成长的每一个瞬间。

事实上,父母都曾默默做过不少“傻事”,让儿女一想起,就忍不住落泪。感动之余,是否也曾想过,回家过年时,能为父母做些什么?

故事1

把父母从农村接到株洲过年

“只有读好书,走出大山村,才能改变自己和家庭命运”。长在醴陵农村的李达自小就被父母灌输这样的观念。于是他发奋读书,成绩一直在班级名列前茅。

儿子懂事,务农一辈子的父母深感欣慰。在忙完农活之余,老两口就去镇上收废品,一个矿泉水瓶,一个塑料包装袋,一分钱一分钱的积攒,从早到晚,唯一的心愿就是能够多赚点钱,供孩子念书。

李达也很争气,考上了县里的重点高中。“爸妈,奶奶生病了,怎么不告诉我!”为了节省生活费,李达很少回家,而在李达到县里读高中后不久,奶奶就瘫痪在了床上。为了不影李达学习,父母亲一直没有把这个消息告诉他,奶奶生病这个消息还是同村的校友告诉他的。奶奶病了后,要打针吃药,对于原本贫困的家庭来说无疑是雪上加霜。“爸妈,我不想念书了,我要出去打工,我要赚钱养家”。看着桌上的一碗咸菜,李达眼泪止不住下流,他决定放弃学业。没想到父亲一个巴掌扇过来:“我们辛辛苦苦起早贪黑的赚钱,就是希望你能走出山沟沟,你不读书,难道想一辈子过穷苦日子吗?”在父母亲的规劝下,李达重新回到学校读书。

回到学校后,李达读书愈加刻苦努力,终于以优异的成绩考取了重点大学。大学毕业后,他来到离家比较近的株洲,找到一份收入不错的工作,结婚生子,还买了房子。父母亲对自己的付出,终于有了收获。今年,李达准备把父母接到株洲的家一起过年。



▲图片来自网络

故事2

重病时,儿子陪在我身边

“躺在病床上半个多月,他在医院守了半个多月,那段时间他瘦了差不多十斤。”家住石峰区、今年65岁的张平说,在自己心脏病突发躺在医院急救的那段日子,让他真真切切地感受到了儿子对自己的孝顺。“如果没有家人的鼓励,我可能都活不过来了。”

张平夫妻俩有一个儿子,大学毕业后在外地工作。2017年,张平因一场感冒引发急性心肌梗塞,被送进医院的ICU病房抢救。儿子得知消息后,立即从外地赶回家。“我醒来后,看见儿子趴在病床边睡着了,医生告诉我,儿子在病床边守了一整夜。”张平说,医生嘱咐家属要留在病房守候,老伴身体不是很好,不能熬夜,儿子买了一张行军床,住院的那些日子,天天在病房里睡。

“那些日子天天打吊针,离不开床,上厕所是最大的麻烦,儿子买了马桶,每次方便的时候帮着脱裤子,扶着我在床上方便。”张平说,儿子从小没做过这样的“苦活”,平时也很爱卫生。我说

找护工来做这些事,他跟我说,请人做哪里没有自己家人做得那么用心?

“天天躺在床上,儿子陪在身边聊天,聊他小时候的事,聊工作。”张平说,说实话,这些年两父子真的很少有机会,坐在一起聊这些事情,有时候聊着聊着,儿子的声音变得哽咽。“他反复跑去问医生,知道我这个病很重,也许担心我扛不过来!”

张平在医院ICU病房住了16天,病情才逐渐稳定下来。张平说,儿子因为休息不好,身体也明显瘦了,他还笑着说正好要减肥。出院后,儿子又反复叮嘱,平常该注意哪些事情,万一出现紧急情况该怎么办。“我感觉儿子真的长大成人了,扛起了这个家庭。”

“走之前,他还特意从网上找了一些资料,哪些东西可以多吃,哪些东西不能吃,然后打印出来,跑到复印店把食谱的单子过塑,挂在家里的墙上。”张平说,每次看到墙上挂着的食谱,他就会心里一暖。

他们的心思都让人感动

@MrMachineGun: 想到这么几年第一次能够回家,在家里过除夕,而不是隔着屏幕陪妈妈看春晚,心里就激动……现在一点也不烦我妈唠叨,只想她多唠叨唠叨,但是听着她慢慢变沙哑不再年轻的声音心里就难过。

@66大顺爱520: 陪爸妈去做一次头发,头发花白了,也舍不得花钱去染,过年了,新年从头开始!

@Tyra小燕子: 最想跟爸妈一起包饺子。每年在家过春节最喜欢跟爸妈一起包饺子,拿起妈妈亲手擀的饺子皮的时候,软软的,感觉时间都变慢了。

@银杏树2018孤独地仰望山丘: 母亲患了重病,陪伴她的时间不多了,以往过年都是回婆婆家,今年过年我得回娘家了,陪父母聊聊天,给父母做顿饭,给母亲冲奶粉喝,给她身体做按摩,陪着她喂鸡鸭鹅狗,陪着她走走村里新通的柏油路。

@默剧老诗: 在外游子,难得回家。愿父母安好,给父母洗一次脚,做一次饭,带他们出去逛一次街,买一身暖和舒适的衣物。初一,给父母包一个大红包。用不多的时间,让父母老有所念,老有所思。

@可欣: 如果真有心给爸妈礼物就抽出两三天时间陪伴他们,看看他们每一天是怎么过的?穿的是什么?喜欢吃什么?家里常用的哪些东西需要更换修理,更换的东西一定要更方便更实用!千万不要整得更复杂!千万不要不给钱,老人十有八九存着给他们孙辈用的!

@玲: 根据需要吧。比如说根据家里需要换新的冰箱空调,净水器,小夜灯感应灯,烤炉微波炉电磁炉,消毒碗柜,洗衣机烘干机,浴霸,扫地拖地机器人,电高压锅隔水炖,蒸箱面包料理机绞肉机什么的……但如果家里有请阿姨的,很多东西买了也没用。还不如直接给个大红包。有时候天气冷了可以买些保暖的衣裳鞋袜……其实我觉得送父母真的有很多可以送的,最重要是了解他们需要什么。

(记者 泊乐) (受访者要求,文中采用化名)

