

了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注达州晚报客户端——云达州APP。



安卓系统



苹果系统

怎样才能拥有“健康夕阳红” 市卫健系统专家教您保养秘诀



随着国民对健康的需求快速增长,老年人在关注寿命延长的同时,也关注个体功能的完善、健康状态的良好,以及更好的生活质量。究竟怎样保养才对,成为许多老年人的困惑。近日,达州卫健系统相关专家就老年人应如何实现健康生活提出了指导性建议。

“老年人要不断强化自我保健意识,学习自我监护知识,掌握自我管理技能,对于疾病要早发现、早诊断、早干预。”专家表示,善于养生的人不单长寿,而且更注重生活质量。

生活方面

●合理膳食,均衡营养

老年人饮食要定时、定量,每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类及薯类(粗细搭配),动物性食物、蔬菜、水果、奶类及奶制品,以及坚果类等,控制烹调油和食盐摄入量。

●适度运动,循序渐进

老年人最好根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目,如快走、慢跑、游泳、舞蹈、太极拳等。上午10—11点和下午3—5点为最佳运动时间,每次运动时间30—60分钟为宜。

●定期体检,合理用药

老年人每年至少做1次体检,高度重视异常肿块、肠腔出血、体重减轻等癌症早期危险信号,一旦发现异常应当去正规医院接受规范化检查和治疗。此外,用药需严格遵守医嘱,避免重复用药、多重用药;不滥用抗生素、镇静睡眠药、麻醉药、消炎止痛药、抗心律失常药、强心药等。不轻易采用“秘方”“偏方”“验方”“新药”“洋药”等。用药期间出现不良反应要暂时停药,及时就诊。

●定期监测血压、血糖

高血压患者每天至少自测血压3次(早、中、晚各1次)。警惕血压晨峰现象,防止心肌梗死和脑卒中;同时应当避免血压过低,特别是由于用药不当导致的低血压。

此外,每1—2个月监测血糖一次,不仅要监测空腹血糖,还要监测餐后2小时血糖。糖尿病患者血糖稳定时,每周至少监测1—2次血糖。

●随身携带健康应急卡

卡上注明姓名、家庭住址、工作单位、家属联系方式等基本信息,患有哪些疾病,可能

会发生何种情况及就地进行简单急救要点,必要时注明请求联系车辆、护送医院等事项。

疾病方面

●关注脑卒中早期症状

一旦发觉老年人突然出现一侧面部或肢体无力或麻木,偏盲,语言不利,眩晕伴恶心、呕吐,复视等症状,必须拨打“120”,紧急送到有条件的医院救治。

●预防阿尔茨海默病

阿尔茨海默病多数起病于65岁以后,主要表现为持续进行性的记忆、语言、视空间障碍及人格改变等。老年人一旦出现记忆力明显下降、近事遗忘突出等早期症状,要及早就诊,预防或延缓阿尔茨海默病的发生发展。

●重视视听,口腔保健

避免随便挖耳;少喝浓茶、咖啡;严格掌握应用耳毒性药物(如庆大霉素、链霉素等)的适应症;力求相对安静的生活环境。听力下降严重时,老年人要及时到医疗机构检查,必要时佩戴助听器。定期检查视力,发现视力下降及时就诊。坚持饭后漱口、早晚刷牙,合理使用牙线或牙签;每隔半年进行1次口腔检查,及时修补龋齿孔洞;及时镶补缺失牙齿,尽早恢复咀嚼功能。

●预防心脑血管疾病

老年人应当保持健康生活方式,控制心脑血管疾病危险因素。如控制油脂、盐分的过量摄入,适度运动,保持良好睡眠,定期体检,及早发现冠心病和脑卒中的早期症状,及时治疗。

●预防骨关节疾病和骨质疏松

注意膝关节保暖,避免过量体育锻炼,尽量少下楼梯,控制体重以减轻下肢关节压力。增加日晒时间。提倡富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食,通过适度运动提高骨强度。

□本报记者 洪叶



血站之窗

那些关于“黄色血液”的事 您都了解吗?

本报讯 急救时,输的血液都是红色的吗?其实并不是!还有一种救命“血液”是黄色的,它是通过技术处理后只采集的血液中的血小板。市中心血站机采室负责人杨晓燕表示,捐献成分血是一种更加科学的献血方式,不仅可以极大地提高输血的安全性和有效性,还可以避免造成血液浪费,对于出血性患者来说恢复速度也更快,可谓是优点多多。

据了解,献血包括献全血和成分血,目前我国开展的成分献血主要是单采血小板,也就是颠覆我们对血液固有印象的“黄色血液”。“网络上流传着各种关于成分血捐献风险的‘绯闻’也是捐献人数比较少的原因。”杨晓燕说,采集血小板的过程分四步:抽血、分离血小板、收集血小板、回输其他成分,整个采血过程大约需要持续40分钟以上。据悉,血小板采集方式和全血不同,要借助血细胞分离机采集,同时将其血液成分回输到捐献者体内,很多人因为恐惧或担心而拒绝捐献。实际上捐献血小板非常安全,献血者的血液始终在一次性无菌密闭管路中循环和分离与外界是不相通的,不会造成交叉污染。

此外,捐献血小板对献血者血细胞计数、身体素质等方面的要求比捐献全血略高,例如,以体重上来讲,捐献全血要求男体重 $\geq 50\text{kg}$,女体重 $\geq 45\text{kg}$,而捐献血小板大部分血站会提高标准,要求男女体重均 $\geq 50\text{kg}$,且至少有一侧肘部静脉血管较大、弹性较好。

杨晓燕提醒广大献血者,血小板是一种十分“娇气”的血液成分,与全血可以保存35天相比,血小板的保存期只有5天,因此每次献血都需要提前与血站预约;在捐献血小板前不能熬夜、喝酒及服用消炎止痛与阿司匹林类药物;提前一天不能吃油腻、辛辣性食物,不能食用高脂、高蛋白及豆制品食物。此外,捐献血小板之前必须有捐献全血的经历。

杨晓燕呼吁,达州市固定献成份血志愿者目前远远不能满足临床需求,希望更多的志愿者加入到这个爱心行列中来,挽救危重患者!

(本报记者 洪叶)

