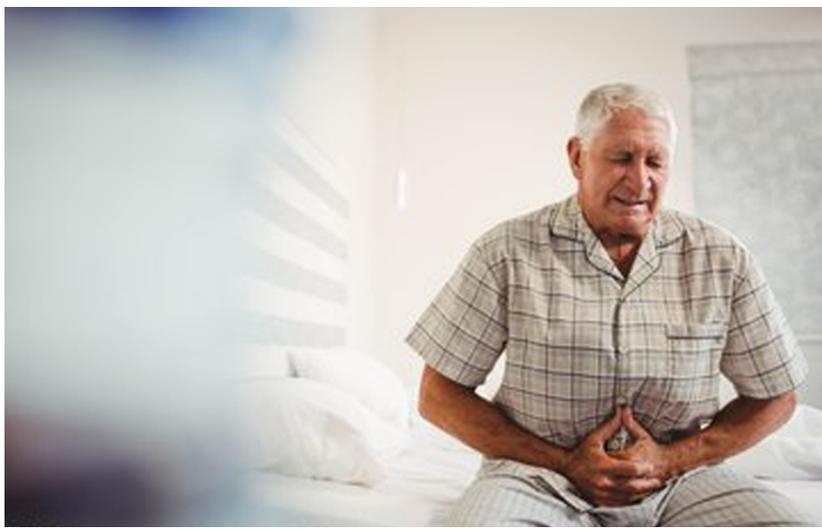


老人吃太饱危害大

■水欣



还会出现血糖过高。

专家提醒老年朋友,通过3步可以预防老人过饱。第一、做饭前,可根据过往食量估算食材需要量,尽量减少剩余。如果一时不好估算,宁可少做,不要多做。万一正餐饭量不足,饭后可加餐,如水果、坚果、肉干等。第二、做饭时建议少油少盐少糖,以免食欲受到刺激,胃口大开。餐具也可适当选小的,以免一不留神做多。第三、如果饭菜真的做多了,可盖上保鲜膜放在冰箱保鲜室,6小时内吃掉没问题。当食物变质或过多时,千万不要因节俭而逼自己吃下。

那么老人该如何吃才健康呢?专家给大家提供了一个原则:能量合适,营养均衡。食物选择上,建议多样,均衡搭配,按照平衡膳食宝塔合理安排饮食。饮食习惯上,建议老人吃饭时注意力集中,细嚼慢咽。进食量上,强调因人而异,体型消瘦的老人适当多吃一些,但别吃撑。超重肥胖的老人,建议七八分饱就停下。

需提醒的是,有些老人误以为吃肉会加速衰老,实际上摄入适当的瘦肉、禽类、鱼类很有必要。另外,有“三高”的老人要少吃精米白面,注意少盐少脂肪。

在家养老,要常出门

●张健

随着社会老龄化的发展,退休后怎样更好迎接自己的“银发生活”,成为众多老人的关注焦点。近日,美国《老龄化经验》杂志总裁安东尼·西里洛撰文指出,在家养老要考虑财务、交通、健康和社会化这4方面的问题。对于中国的老人来说,想要有舒适的晚年生活,在家养老需重点考虑什么?对此,记者采访了老年学学会老年心理专业委员会秘书长杨萍。

“在家养老,中国老人首先要考虑社会化。”杨萍指出,在家养老并不是天天待在家里,老人要参与社会化活动,进行社会融入。家只是居住地,老人的生活范围还是在社会上,要多与邻居、朋友交流沟通。但是,我国低龄老人比较多,且相当一部分都

不愿意出门,所以“社会化”是老人需要努力的一个方向。不愿出门的老人分两种:一种觉得“我很棒,不想和其他人联系”,认为其他人和自己不匹配;另一种相对自卑,觉得“出门之后我很多东西都不会”。这两种相对极端的思想对老人影响较大,把他们“禁锢”在家。

“走出门并不是一件很难的事情。”杨萍说。第一、老人要放开思想,告诉自己“没人觉得你老了或者你不好”。第二、尽可能地做点事,因为越与社会脱节,越远离人群,越容易产生不安全感,情绪和健康都会受影响。第三、尽可能发展兴趣爱好。第四、60-75岁的老人可经常参与社区活动、志愿服务等,在帮助他人中找到快乐。

“在家养老还需注意的是,不要过度忧虑自己的身体。”杨萍认为,随着年龄增长,不少老人的敏感话题就是“能活多久”,他们过度忧虑自己的身体状态,总觉得“这儿不舒服”“那儿也不行”。老人应对自己的健康状况有正确认识,做好健康管理,明白“带病生存”是很正常的事,无需过度强调自己生病了或身体不好。

在杨萍看来,交通和财务对于在家养老的中国老人来说并不是特别需考虑的因素。交通方面,欧美一些国家因为人口密度问题,很多人居住得特别分散,所以他们很强调交通是否便利。我国三四线城市的交通都不是问题,“村村通”等乡村工程也让农村老人看病比较方便。财务方面,绝大多数老人都有医保和养老金,只要合理使用即可。

“最美不过夕阳红,温馨又从容”。只要用心安排,积极生活,“银发阶段”也可以非常美。愿每一位老人都能安享晚年!

中药护膝包

●于景献

天气逐渐寒冷,风湿寒邪侵犯经络筋脉关节,使老人经脉气血运行不畅,易出现关节疼痛、僵硬、屈伸不利的情况。老人冬季自制一副中药护膝,既可保暖,又能以药物除湿散寒,是预防老寒腿的不错方式。

除湿散寒护膝。麻黄、桂枝、乌头、天南星、独活、细辛、半夏、红花、冰片各5克打磨成粉,缝成小袋敷在膝盖上。麻黄和细辛有辛温散寒的作用,关节受寒后往往经络不通,因此用桂枝疏通血脉。乌头是大热的药物,散寒力量更强。寒和湿往往结伴而行,天南星和半夏是非常温燥的药物,能散寒更能除湿。独活可祛风湿,红花活血,冰片可使药物更好地到达皮内。

通经活络护膝。取干姜5克,肉桂、吴茱萸、花椒、丁香、独活、羌活、香加皮各10克打磨成粉,缝成小袋敷在膝盖上。干姜、花椒、丁香性热辛散,味厚浓烈,能温通经脉、逐湿除痹。肉桂、吴茱萸引热下行,补火助阳、散寒止痛。独活、羌活善治风寒湿痹症引起的关节屈伸不利、筋脉酸痛,其中以气雄雄烈的羌活辛温发散力为强,偏行上;独活则体轻味清,除湿作用强,偏行下。两药配伍,一上一下,可增强祛风逐湿、通痹止痛、透利关节的药效。香加皮能祛风湿、强筋骨、利水肿,与上药搭配既能逐邪,也能补虚。

消肿止痛护膝。上述两种中药护膝适用于风寒湿痹,若膝关节红肿热痛,则不能使用。如果关节局部灼热红肿、痛不可触、活动不利,可用菊花艾叶护膝。菊花具有解热、抗炎、镇痛作用。艾叶性温,味苦、辛,有温经止血、散寒止痛、祛湿止痒的作用。将菊花与陈年艾叶以2:1比例捣成粗末,装入纱布袋中,做成护膝,戴在膝盖处,可消肿止痛。

护膝使用前可先用微波炉加热一下,然后手持中药包在膝关节附近滚揉,以膝关节感到微微发热为宜。连续使用数天,当加热后无中药气味散发时,更换护膝里的中药材料。

预防老寒腿

健忘不一定是老痴

●高平



上了年纪,记忆力都会有所减退,有些老人担心自己可能患上老年痴呆症。实际上,记忆障碍确实是老痴的最早征兆,但导致记忆障碍的原因很多,比如正常衰老、情绪障碍、甲状腺功能低下等。其中,最容易与老痴混淆的是正常衰老。

健忘可以是衰老的正常部分。随着年龄增长,身体各部分包括大脑,都会发生变化。所以很多人感觉学习新事物需要更长时间,记忆力大不如前,常常叫不出老朋友的名字,或找不到眼镜、忘带钥匙等。但这些症状通常是轻度健忘,而不是严重的记忆力问题,与老痴有本质区别。

所以,如果只是出现记忆力减退,不要盲目担心,大脑的功能包括语言、记忆、视空间、情感、人格、认知等,至少有2~3项受到损害才能认定为是老痴。

目前认为轻度认知障碍,是一种介于正常老化与痴呆之间的状态,患者出现与其年龄不相称的记忆力或其他方面认知功能下降,不够痴呆的程度,又有别于正常老人,就叫轻度认知功能障碍。这部分人群比普通老人更易转化为老痴,要注意进行早期干预,抓住最佳治疗期,应引起高度重视。如果觉得是自己或家人最近记忆力下降明显,特别伴有其他脑功能障碍,例如语言功能障碍或定向力障碍等,及时就医。一旦被确诊,也不要太过沮丧和悲观,保持积极心态很关键。通过科学手段治疗,患者可以做到改善认知功能、提高生活能力、延缓疾病发展。

九个原则守住用药安全

■张卫岗

度减退,或合并有多器官严重疾病,对药物耐受性低,用药需因人而异,力求用最少的药物和最低的剂量解决问题。如果能通过生活习惯改善的疾病,尽量不吃药。

种类要少。用药要少而精。患有多种疾病的老人用药时,要注意联合用药的相互作用和可能产生的毒副作用。一种药物起效时尽量不联合用药,并尽可能将药物种类控制在5种以下。

给药有方。老人患慢性病,一般不主张用静脉点滴和肌肉注射方法给药。但如患急性病、急性感染伴有高热等,则需静脉途径给药。这是因为,老人的肌肉对药物吸收能力较差,注射后疼痛较明显或易形成硬结。因此,应尽量减少注射给药。

最佳时间。不同药物均有各自的最佳吸收和作用时间,按规律给药可事半功倍。洋地黄、胰岛素在清晨4~6点给药,效果明显;皮质激素在上午6~8点给药,可提高疗效,减少不良反应;有些铁剂、抗生素、抗肿瘤药,对胃肠道刺激较大,饭后服用可

减轻胃肠不适;健胃药、收敛药、抗酸药、胃肠解痉止痛药、降糖药、利胆药等则要在饭前服用才有良好疗效。

合理选择。老人肝肾功能减弱,对肝肾负担大的药物最好避免给老人使用。吃药前一定要仔细看说明书,做到明明白白。如看不清,儿女或看护人应将说明书的内容跟老人解释清楚。对说明书上“慎用”“禁用”等字眼一定要多加留心。

遵从医嘱。慢性病如高血压、糖尿病、高血脂的治疗用药时间较长,个体化用药治疗非常重要,切不可擅自停用或更换。停药、换药要在医生指导下进行。

不滥用补药。乱吃补药,对身体有害无利。长期大量服用营养补药,可能诱发体内多处骨质增生。

家人监护。心律失常药物、糖尿病药物、利尿药、抗凝药、抗肿瘤药、催眠药等,它们的治疗剂量与中毒量较接近,易发生危险。特别是生活不能自理、记忆力差的老人,照护者要特别注意。



随着年龄增长,很多老人都成了“药罐子”。由于身患多种慢病,必须长期服药,因此做到合理用药是保障老人健康的一道关卡,有几个原则需严格执行。

正确诊断。很多老人由于自身对医学知识了解较少,对疾病的早期表现不甚了解,所以医生在诊断时要仔细耐心询问,尽可能获取足够的病情信息,特别是患者用药史。然后加上必要的检查以及综合分析,从而做出正确的诊断。

剂量适当。老人肝肾功能多有不同程