



老年人如何健康生活 (2)

血糖及血压降低,出现头晕、心慌、四肢软弱无力现象、严重者还会突然跌倒

六、慢性病患不宜单独洗澡

患高血压、冠心病、高血脂、高血糖症及颈椎病、糖尿病的老年人,洗澡时容易发生意外、最好由专人陪护。

50岁人体最易衰老的部位

骨关节:膝关节几乎都有问题

骨关节是迈入50岁大关后,人们最易出现健康问题的“环节”。膝关节,脊柱,尤其是腰、颈、髋关节容易衰退。骨质疏松是导致骨质退行性病变的一大元凶。

要延缓骨关节衰老、预防骨质疏松,首先需适量的户外运动,其次,维生素D和钙是防止骨质流失和骨质疏松的“金盾”。50岁后应多吃含钙食物,多晒太阳。

五官:视力下降最快

在五官中,眼睛是老得最快的器官之一。到了50岁左右,就会出现老花、视物不清。由于现代人大多用眼过度,以至于不少人刚过30岁,就不幸中招。而随着眼睛衰老,白内障等可能致盲的疾病也会“找上门”。

老年人用眼一段时间后,要注意让眼睛休息一下,看看远处,以缓解视疲劳。西兰花、甘蓝、胡萝卜等蔬菜富含叶黄素和玉米黄素,在预防黄斑病变和白内障中能发挥重要作用。

唾液的分泌量减少,牙齿更易腐烂,牙龈也会萎缩。早晚刷牙,饭后漱口应成为老年人口腔保健的必须措施。刷牙时,可以将牙刷毛向上或向下倾斜45度,压在牙龈上反复按摩;或将牙刷放在牙根部,反复上下短距离颤动,这对牙龈边缘和龈乳头都有按摩和清洁的作用。

器官:大脑、心脏最危险

步入老年后,最明显的表现就是健忘。美国联邦早老性痴呆研究中心发现,许多老年性记忆力减退者不久便会发展为老年痴呆。吸烟、喝酒、压力大、长期饱食或睡眠不足,都会加速大脑衰老。而规律锻炼、参加社交活动等,则可以加速大脑血流,养神健脑。

45岁以上的男性和55岁以上的女性,心脏病发病率将呈几何数字增加。心脏衰老有很多症状,如上三层楼便心慌、气短、血压、血脂异常、平躺时呼吸困难等。预防的最好办法,就是坚持长期运动、注意规律生活、健康饮食。

厥。平素患有心脑血管疾病的老年人,还有可能诱发脑血管意外或心脏病的发生。所以老年人应在饭后1小时后洗澡为宜,并应在洗热水澡前喝一杯温开水,缓解身体受到巨大温差的冲击。

三、家中洗澡不宜锁住浴室门

老年人手脚不灵活,行动笨拙,在浴室洗澡时容易摔倒或晕厥,锁住浴室的门,发生这些意外时即使老年人清醒呼救,也不能及时得到救助。

四、搓背不宜用尼龙巾

老年人皮肤比较干燥,表皮大多萎缩变薄,用尼龙巾搓背容易损伤表皮,使皮肤的屏障作用减弱,容易使病毒、细菌乘机感染,从而诱发各种皮肤病。

五、不宜空腹洗澡

老年人在空腹特别是饥饿时在浴池洗澡,会因为出汗过多等原因,引起

糖尿病教育与预防

——“应对糖尿病,立即行动”

糖尿病是影响人类健康和生活的
主要慢性疾病之一,目前糖尿病和糖
尿病前期年龄标化患病率分别为
9.7%和15.5%,相当于全国有9240万
糖尿病和1.482亿糖尿病前期患者。
糖尿病患病率不断升高的原因主要和
营养水平的提高、静坐生活方式等有
关,糖尿病患病率随年龄而上升。我
国糖尿病患者慢性并发症相当普遍,
有高血压、心脑血管病、眼及肾病变
者均占三分之一左右,有神经病变者
占半数以上。其中,相关大血管疾病,
如高血压、脑血管病和心血管病变的
患病率,较以前已有显著增多。所以,
糖尿病及其并发症的预防与治疗是摆
在我们面前的一个重大社会卫生问题。

2011年11月14日是“第五届联
合国糖尿病日”,今年活动的主题“糖
尿病教育与预防”,口号是“应对糖尿
病,立即行动”。为进一步提高人们的

生存质量,降低糖尿病的患病率,使大
家更好地了解糖尿病防控相关知识,
现做如下介绍。

一、认识糖尿病的重要性

随着人们生活水平的提高,人口老
龄化水平的加速以及不合理的饮食,
静坐生活方式的驱动等原因,糖尿病
患病率每年不断增长,但由于受医
生水平低、糖尿病知识普及率低的限
制,中国城市里糖尿病诊断率约为
40%,村镇的诊断率约30%,很多糖
尿病人是因为失明、慢性肾功能衰竭
、脑卒中、心肌梗塞等症状到医院就
诊时才发现患有长期的糖尿病,确诊
时已不再是早期,而是中、晚期,已
经错过了早期治疗以及并发症预防
的最好时机。

二、正常人怎样预防糖尿病?

1、通过加强运动、控制饮食来减

肥,保持正常体重。每天有规律地适
量运动,不暴饮暴食,不吸烟饮酒。
多吃糙米、粗杂粮;瘦肉、鱼虾、禽
蛋类及含糖的乳品;豆类及各种豆制品
;绿色蔬菜水果;另外,苦瓜、洋葱、
香菇、柚子、薏菜、南瓜等有肯定
的辅助降糖作用。

2、控制高血压:高血压作为糖尿
病的并发症,与糖尿病的发生发展密
切相关。

3、定期检测血糖:有糖尿病家族
史、超重或肥胖、吸烟饮酒、高血压
、年龄超过45岁且常年不参加体力
活动等高危因素的人群,每年监测一
次血糖,以便做到对糖尿病的早发现
、早诊断、早治疗。

三、发现早期糖尿病怎么办?

1、少吃——在正常饮食的情况
下,一个人如果能够每天少吃半两饭
就可能使糖尿病的危险性降低30%

左右;

2、多动——如果每天坚持活动半
小时以上(如快步行走),跟不活动
的人相比,从“准糖尿病”患者转化
为糖尿病患者的危险性就会降低50%
—60%。通过避免肥胖增加运动量
,就可以预防2型糖尿病的发生。

3、勤检查——通过及时检查尤其
是发现处于糖尿病的前期阶段,比如
糖耐量受损,更好的检测血糖水平和
病情变化,必要时还可以服用一定的
药物来预防糖尿病的发生。

糖尿病患者除了坚持以上的防治
措施以外,还要到医疗机构进行就诊
,遵照医生的规范化治疗。

糖尿病作为一种终身疾病,目前
尚无根治措施,因此大家从现在开始
,为了自身健康、为了家人的幸福,
立即行动起来,共同抵制糖尿病吧!

□崇明县疾病预防控制中心

2012年度

《每周广播电视》报

零售价2.0元 月定价8.0元
全年订阅优惠价96元

《上海电视》杂志

零售价4.5元 月定价18.5元
全年订阅优惠价222元

《申江服务导报》

零售价2元
全年订阅价103.2元

开始征订

即日起在全县各乡镇文化广播体育电视台,城桥地区各居委会办理
2012年度《每周广播电视》报、《上海电视》及《申江服务导报》
的订阅手续,欢迎新老读者前往订阅。咨询热线 59623771

洗衣机拒绝 超量洗涤

洗衣机说明书中的额定洗衣
量,是指在保证机器正常工作和洗
涤效果的前提下,一次能洗的干衣
服的最大重量。如果一次投入的衣
物过多,超过洗衣机额定洗衣量,电
机工作时负荷就会加大,温度迅速
上升,从而会缩短电机的使用寿命;
或因电机超载运行,运转速度减慢,
拉松传动带,甚至会使传动带打滑
。另外,衣物过多,互相缠绕绞在
一起,在洗涤桶中翻转不开(正常情
况下,衣物在洗涤桶内每分钟翻滚
15次),甚至根本不翻转,只是浮在
水面上旋漂,衣服之间、衣服与洗涤
液或桶壁之间磨擦力减弱,受力不
均,达不到应有的揉、搓、涮、均匀
冲洗等效果。

