

老年人如何养生较好

杨冠华

(四川省达州市疾病预防控制中心 635002)

随着年龄的逐渐增长,机体的各个系统和器官会趋于衰退,生理功能也会减退,导致机体的调节功能下降,适应能力也会逐渐的衰减,所以容易患有一些老年人常见的疾病。面对着众多威胁老年人健康的疾病,在日常生活当中,老年人就需要通过各种方面的锻炼去保证他们的脑力和体力能够适应日常的活动,并且及时的补充相关的营养,通过一些护理和适当的身体锻炼来强身健体,提高他们的晚年生活质量。

一、老年人养生的特点

老年人的生理脏器日渐趋于衰退,所以呈现出来多种疾病于一身的点,视力也会存在一定的障碍,部分老人会患有一些痴呆和抑郁的情绪,行动也较为不便,甚至有些老年人生活不能自理或者长期卧床,生活质量严重下降,并且影响到了家庭的生活。人的身体自然老化的速度,它不是完全取决于遗传因素、社会环境和生活方式的,也取决于个体的自我保健。所以说在老年人的养生护理当中,在机体还没有患病之前,就应该及时的采取一些养生保健措施。

二、老年人如何养生

首先对于老年人的养生保健,他们自身应该重视起来。四季的变化对于人的生命活动来说是有一定的关系的,人的身体必须要及时的适应四季的变化来维持我们的生命活动。所以对于人来说,身体活动是与自然界寻求到平衡统一的表现。总的来说,我们的保健意识是要顺应四季的变化,在春夏之季的时候是由寒冷转向温暖,所以应该要早起活动,在室外增加锻炼,在秋冬季节的时候,气候逐渐转凉,所以应该要注意防寒保暖,要注意增添衣物,不可着凉,并且在中午时分适合到室外进行短暂的散步。不同老年人的护理应该要根据自身的情况来制定适宜的休养计划,建立起适合他们的起居制度,特别应该注意的是老年人应该要保持早睡早起的习惯,建立健康的作息时间表,并且保证每天有6小时以上的睡眠时间和一个半小时左右的午休时间。在入睡的时候,尽量给自己营造一个适宜入睡的环境,避免声音光源的刺激。在睡觉之前应该禁止喝一些浓茶和咖啡等饮料,并且可以根据自己情况饮用一些豆制品或者是热牛奶,可以帮助睡眠。

对于老年人来说,他们的养生护理一定要注意对于自身疾病的观察和饮食方面的护理,因为老年人一般都常患有两种以上的疾病,多种器官的病理改变导致病情非常复杂的现象,他们的神经系统功能也比较低下,反应也比较差,对于病情的描述很难达到准确的程度,所以容易发生一些误诊的情况。因此日常陪伴他们的家人要多倾听一下他们的心理诉求,根据他们日常表现出来的一些异常情况来对于他们的病症加以判断,并且采取适当的干预措施。在饮食上,老年人的消化系统是比较脆弱的,肠胃功能容易发生一些紊乱,再加上他们的牙齿不能够进行很好的咀嚼,所以对于饮食有特殊的要求。一般来说,老年人的饮食都要遵循高蛋白、高维生素、

高纤维素、低脂肪、少油、少盐、少糖、少辛辣调味品的原则。并且进食的食物种类要多样化,选用一些比较适合老年人食用的新鲜并且营养丰富,还容易消化吸收的食物。饮食上不要一味的只吃素菜,要注意荤素搭配但是以素菜为主,粗细搭配,多吃一些粗粮,干稀搭配,混合着食用。建议老年人在吃饭的时候一定要细嚼慢咽,并且吃饭的时间也要有规律,在吃饭的时候少食多餐,不要暴饮暴食。老年人的肠胃蠕动比较慢,常常会有一些便秘的情况,它可能会导致头痛和周身不适,所以在日常生活中一定要保持充足的饮水量,并且潜意识的养成定期排便的习惯。

睡眠对于老年人来说也是非常重要的,老年人容易激动,而且睡前可能会产生一些过度思考的情况,同时对于外界产生的光线声音比较敏感,而且身体上的一些不适都会直接的影响到睡眠质量,但是充足的睡眠能够增强抵御疾病的能力,所以为了保证老年人的睡眠,就一定要创设一个非常好的睡眠环境。从数值上看,室温在20摄氏度,湿度在50%~60%,对于老年人来说是一个比较适宜的睡眠环境,尽量要关闭家中的灯,例如顶灯和地灯,减少噪音对于老年人的影响,适当的时候还可以在睡前服用一些镇静药物。

运动方面也是医生经常强调的,要鼓励老年人适当参加一些体育锻炼和智力活动,体育锻炼可以帮助老年人活动身体关节,智力活动能够延缓痴呆的发展。但是在指导老年人进行运动锻炼方面,安全是第一位的,而且要根据老年人自身的身体状况,有目的有步骤的进行一些科学的锻炼,例如打太极、散步、慢跑等等。

在所有的营养和锻炼方面已经对老年人的护理做到全面之外,还需要注意的就是,老年人一定要对自己的心理变化给予重视。老年人对于社会上来说是失去了劳动力的一个群体,他们因为角色的改变和人际关系的疏远会有一定孤独的感受,所以容易产生抑郁多疑的情绪,针对这些老年人在日常生活当中可以进行一些心理教育或者心理培训,从帮助和指导的角度出发帮助他们消除心理障碍,培养一些坚定的意志,来改善他们的性格。老年人自身也要学会给自己减轻压力,调整短期内的目标,降低期望值,对于所有的事情都要量力而行,要善于向外界主动的宣发压力,要积极的与家人进行沟通,保持自己的兴趣和爱好,充实和丰富自己的精神生活,对于自己的心理来说都是很有帮助的。

作者简介:

杨冠华,女,1970年11月出生,本科学历,民族:汉;籍贯:四川渠县;研究方向:主要从事慢性非传染性疾病的预防控制;职称:副主任医师,职务:慢病科科长,单位名称:四川省达州市疾病预防控制中心,科室:慢性病防治科。