

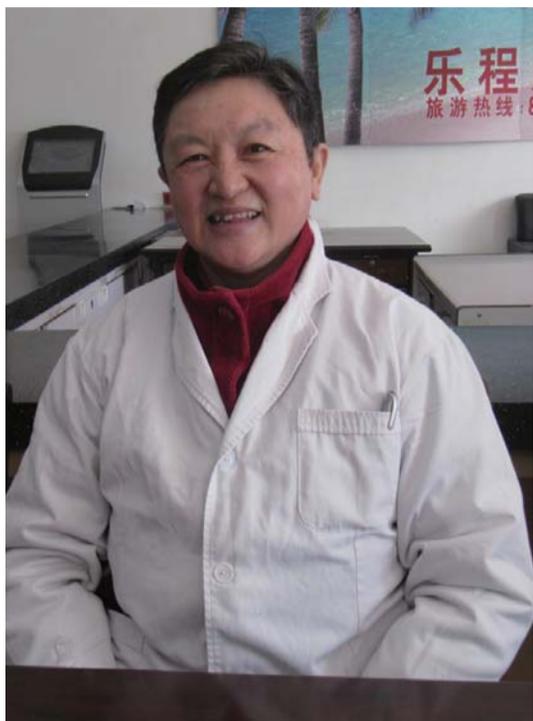
5日,八九医院医疗服务进社区活动在潍城区前进街社区举行,热心公益的60岁的魏健女士作为义诊医生,参与其中,为社区居民排忧解难。其中,老年人如何正确养生成社区居民最关心的问题。魏健也以自己的亲身经验,向居民介绍养生知识,受到大家的欢迎。

欢乐颂第三章

医生魏健谈养生:

想要身体好, 管住嘴迈开腿

文/片 本报见习记者 段婷婷



魏健

每天跑步一小时 连续坚持十六年

5日上午10时许,潍城区西关街道前进社区的服务大厅里,不少市民已经围坐在潍坊八九医院义诊处,医护人员忙着为居民量血压和解答问题。

“医生,我手一拿东西就抖得厉害,我这心里一直害怕得不行。”今年68岁,家住潍城区前进街社区的刘老汉来到内分泌科专家咨询处询问,据八九医院工作人员介绍,来咨询的居民主要以老年人为主,大多数居民最关心的还是养生问题。

潍坊八九医院内分泌科原主任医师魏健介绍,她今年60岁了,虽然她是医生,但也有高血压这样的老年病,随着年龄的增长,如何健康养生,快乐养老也一直是她关注的问题。“其实,现在很多病都是吃出来的,因此,改变自己不健康的生活习惯就尤为重要。”

魏健说,她44岁那年患上高血压,从此便开始每天坚持跑步锻炼身体,一跑就是十六年。“许多老年人喜欢晨练,我不建议选择早上锻炼,现在早上的空气质量并不算太

好。”魏健告诉记者,下午四点多钟选择空气质量较好的地段进行慢跑是个不错的选择,她每天下午下班后都会去离家不远处跑步一个多小时,对全身的心肺功能都有很大的改善。

病情好转就停药 身体损伤更严重

“我接诊的许多病号中,有不少刚出院就又回到医院,这与他们对健康存在的误区有很大关系。”魏健告诉记者,按照常理来说,有病才会吃药,但老年人作为特殊人群,随着年龄的增长,身体的各个功能都是逐步退化的状态,药物对病情的发展有很关键的作用,如果服药就可以让血压处于平衡状态,为什么非要停药呢?她自己就常年服用着降压药物。

在魏健看来,人的身体是需要平衡的,尤其是老年人,更应该特别注意,不要病情一好转,马上就停止药物的服用,这样反而对身体产生大的损伤。“举个例子来说,我婆婆年轻时曾经了解一些基本的医学知识,我公公患有肺气肿,每次病情好转,婆婆就让减药,很快就得重新住院。”魏健说,这样周而

复始,病情就更严重了,有这种误区的患者不在少数,对自己身体有一个健康的认识和把握也是很重要。

管住嘴巴迈开腿 心态放平活百岁

“俗话说的好,管住嘴迈开腿,身体健康也是日积月累的。”魏健说,对于平时的饮食,她对自己控制得就比较严格,一天三两豆制品,补充蛋白质,二两精瘦肉或用鱼虾替代等,每天她都会略微计算一下这些食物的热卡,尽可能做到营养价值又高,热量和油脂又不会过大。

此外,魏健认为,好的心态对于老年人来说是最重要的。“健康最大的坎其实是自己,不管年龄多大,只要调整好心态,保持乐观情绪,广交朋友,懂得合理膳食,戒烟限酒,适量运动,积极乐观,早查早诊等养生之道,就什么坎都能迈得过去。”魏健说,虽然她已经60岁了,但每天还坚持阅读四到六小时,让自己的心灵净化,调整较好的心情,平时可以做一些自己喜欢干的事情,这样能更加长寿和健康。

人老失聪,并非天经地义

半数听力残疾可防可治

本报记者 马媛媛 韩杰杰

今年全国“爱耳日”主题是“爱耳护耳,健康听力——预防从初级耳科保健做起”。近日,记者采访获悉,很多老年人产生的听力问题都是病理性的,只要及时干预,就能有效避免或减缓不可逆转的耳聋,老年人及其家属要摒弃“人老失聪,天经地义”的观念。

专家介绍,初级耳科保健是预防听力残疾最基本、最经济、最有效的手段和途径,听力残疾中50%可通过初级耳科保健加以预防和避免。

老人听力差 会致性格孤僻

每个家庭都有老人,很多时候这样的情形难避免:与老人交谈、打电话要靠吼;门外有人狂按门铃,老人却听不见;电视机声音经常要开到最大;同老人说话他听不见,不同他说话老人又有意见……长此以往,老人心情不好,脾气越来越大,而做子女的,也倍感无奈。

潍坊人民医院耳鼻喉科苑主任介绍,老年人听力出现问题,不仅会使沟通出现问题,还会使造成心理障碍,会使他们感到自卑和孤独,有的甚至会出现性格孤僻、精神抑



当心噪音

郁,或过早出现痴呆等症状。

“现在大家都有一个误区,觉得老人耳朵背是因为老了自然而然的的结果。”他说,其实不然,只要身体健康,老人一样可以耳聪目明。很多听力问题都是病理性的,只要及时干预,就能有效避免不可逆转的耳聋。引起耳鸣的原因和机

理是很复杂的,一般可因耳部疾病引起,亦可由全身疾病引起。如果发现中老年人有耳鸣、听力下降现象,必须及时到医院做一下耳部检查,查明致病原因,才能对症下药。很多耳鸣都是可以治好的。同时,耳鸣治好了,绝大多数“坏脾气”的中老年人完全能恢复

到过去的开朗性格。

初级耳科保健能减缓老年耳聋

目前,潍坊市持有听力残疾证的有5667人,此外还有为数不少的未登记的老年人。据世界卫生组织2013年报告,听力残疾中有50%可通过初级耳科保健加以预防和避免。初级耳科保健是预防听力残疾最基本、最经济、最有效的手段和途径,对于及时有效地发现听力受损,尽早进行干预和治疗,从而预防听力残障具有十分重要的意义。

潍坊市第二人民医院耳鼻喉科马主任介绍,老年人及其家属要摒弃“人老失聪,天经地义”的观念。日常生活中要有初级耳科保健意识,60岁后最好能每年做一次听力检测,耳聋后要及时到专业机构配戴合格合适的助听设备。

潍坊市疾控中心工作人员提醒,对老年性耳聋应正确看待,做到早期预防,尤其是患有高血压、高血脂、脑动脉硬化及糖尿病的老人,特别是合并动脉硬化者,应积极治疗以免引起突发耳聋。

此外,专家提醒,在饮食方面,老年人要做到合理饮

食,限制脂肪的摄入。因为一旦血脂增高,血液黏稠度增大,阻塞内耳微血管将导致听力迟钝甚至耳聋。再者,要避免不良刺激。现在很多老年人喜欢戴着耳机收听电台节目听戏曲相声,老年人倘若长时间戴耳机会直接造成内耳损伤,引发噪音性耳聋。因此老年人也要注意一次戴耳机时间不要超过半小时。此外,因为年老体衰,老年人平时摄入药品也比年轻人多,在用药时要避免应用对听力有损伤的耳毒性药物,如链霉素、卡那霉素、新霉素等,因为老年人解毒排毒功能差,应用这些药物容易引起内耳中毒而损害听力。很多老人有腰腿疼痛等关节毛病,对阿司匹林等水杨酸类制剂也应当慎用,有资料表明,长时间、大剂量的服用阿司匹林,可造成药物中毒性耳聋。另外,老年人发生听力下降后,及时科学验配助听器是保持现有听力的重要保健举措,建议老年人到大医院具有专业资质的验配助听器中心进行验配,并在医生指导下尽快适应助听器。如果助听器验配不当,不仅会头疼头晕,长时间佩戴还会损害听力,可能越戴越聋。