

百科知识

居家老人如何防护呼吸道传染病

这些事项要注意

随着年龄的增长,呼吸道的防御功能和整个免疫功能是下降的,再加上合并多种基础疾病,老年人容易罹患呼吸道感染,而且容易发展成重症。

老年人抵抗力相对较弱,针对他们的防护建议有哪些?

第一,接种疫苗。现在是流感流行季,对老年人来说,特别是合并基础疾病的老年人,接种疫苗是最主要的预防措施。

第二,注意气温变化。老年人外出前一定要注意天气变化,根据

温度增减衣服。在居家环境里,也要注意适合的湿度。如果居家温度比较低,可以使用一些小的电器,让居家环境保持适合的温度。此外,湿度也是非常重要的。如果家庭环境过于干燥,也不利于呼吸道健康。

第三,如果外出,尽可能减少去环境密闭、人群聚集的场所。如果必须前往,要戴上口罩,注意双手清洁,尽可能减少逗留时间。

第四,加强居室通风。居室每天都要进行通风,可以选择中午相对温度比较高的时候进行。

对于患有基础疾病的老年人来说,一旦罹患呼吸道感染,容易出现基础疾病急性加重,因此要把基础疾病控制在比较好的状态。在此提醒老年朋友,冬季要加强基础疾病的管理,维持健康的生活方式,包括保持健康的饮食、合理的睡眠,少吸烟、少饮酒等。

老年人呼吸道疾病的疫苗接种有哪些注意事项?

目前,老年人呼吸道疾病的疫苗主

要有三种:流感病毒疫苗、肺炎球菌多糖疫苗和新冠病毒疫苗。

老年人是一个非常特殊的群体,一是有基础性疾病的占比较大,二是自身免疫力在下降。在这种情况下,老年人接种疫苗应主要从安全性角度出发,需要做好三件事。

第一,要严格把握禁忌证。如果对疫苗或者疫苗当中的成分有既往过敏史,就不能接种。之前打同类疫苗出现过严重的不良反应者,尤其是有过敏反应者,也不能接种。

第二,科学把握适应证。老年人有基础性疾病,如果处在急性发作期或者疾病进展期,这时候需要缓种。一些老年人突发急性病而且症状比较严重时,也建议缓种。

第三,为了保证安全、疫苗接种有效,应该严格按照预防接种工作规范执行。另外,在每次接种过程中,不管是老年人还是家属都要仔细阅读知情告知书,了解接种前注意事项、接种后留观等。

来源:健康中国



心理健康

童心童趣有助延寿

很多人会怀念小时候的无忧无虑,老人如果能找回童心,不仅可以一扫暮气,对身心健康也有益处。想做到“返老还童”,建议从以下六方面着手。

保持童真。童真指的是小孩子天真无邪、快乐积极的状态。对于老人来说,保持童真可以减少焦虑、抑郁等心理疾病的发生风险,增加幸福感,提高生活质量,从而对身体健康产生积极影响。想做到这点,老人要向孩子学习,让心态更松弛,放下对未来、子孙的担忧,积极享受当下的快乐。

找回童趣。老人阅历丰富,容易封闭自己,对不了解的事物漠不关心,找回童趣能激发老人对生活的热情。建议老人迈出自己的小圈子,积极了解新鲜事物,比如“剧本杀”桌游、拍视频等年轻人喜欢的休闲方式,通过不断尝试、换个角度看世界,找到属于自己的童趣。

快乐童嬉。玩具、游戏不仅深受儿童喜爱,亦可促进老人的身心健康,比如纸牌类游戏,可以锻炼思维能力,促进沟通交流,消除孤独感;拼图类游戏,能锻炼老人的手眼协调能力和思维能力,有助

保持身体和大脑的健康;益智类游戏,如鲁班锁、九连环等,有助锻炼认知能力;健身类,如呼啦圈等,可以提升运动量及运动能力。

培养童乐。研究显示,老人培养兴趣爱好可以减少负性事件,降低老年痴呆发生率,还能扩大生活圈子,结交更多志同道合的人,有益身心健康。适合老人的兴趣爱好有很多,比如寄情于书法绘画、阅读唱歌、陶冶心性,排除杂念;怡情于养花种草、遛鸟钓鱼,培养闲心,放松心情;放情于山水林亭,呼吸清新空气,让

人更心胸开阔。

结交童友。人到老年,结识一些“忘年交”是保持童心的良方。交友可以让精神愉悦,对身心健康都有好处,也可以让老人更好地融入社会,形成和谐的人际关系。除了同龄人,老人还可与孙辈一起游戏,感受朝气的同时享受天伦之乐,也可结交一些年轻的朋友,让自己更有活力。

重拾童美。孩童时期对美的追求至真至善,那些趋向自然的东西往往最先让孩子感受到美,比如美丽的花、绚丽的色彩等。人到老年,也要保持对美的热爱,因此老人不仅需要穿着等外在美追求,还应多接触大自然,从自然中汲取美的能量,让心态更年轻,有益身体健康。

来源:生命时报

老伴和她饲养的几只母鸡

刘庆明

老伴退休后,闲不住,在超市做了几年保洁,终因年纪大,人家不再留用,这才回家享受晚年生活。可她还是闲不住,在菜市场买回十只小鸡崽饲养,因疾病等种种原因,最终只剩下4只母鸡,现在母鸡下蛋了,这让老伴兴奋不已。

每天下午老伴随我去菜园时,都把这4只母鸡带着。我专门做了一个鸡笼,负责用它把鸡带到菜地,再带回家。

老伴为了节约粮食,还去菜市场捡菜贩或菜农卖剩下的黄菜叶,拿回家清洗干净,用刀切细,再和我们吃剩下的饭拌匀喂鸡。4只母鸡每次都抢着吃,餐餐吃得精光。

为了让老伴顺心地把好这4只母鸡,我还做了一个鸡窝,从运输鸡笼里把鸡抓到杂物间的鸡窝里。我们的邻居非常热心,从老家砍了一大截毛竹,送给我们做鸡的食槽。我把毛竹剖成两半,保留着竹节,这样的鸡食槽非常好用,里面可以放不同类型的鸡食和饮水。

自从老伴养了这4只母鸡,她就没闲下来过,不是去菜市场捡黄菜叶,就是和我去菜园里时,带着鸡到菜园吃虫子。我在菜园里锄草、浇水,她就围着那几只母鸡转,照着鸡不要吃菜苗。

有一天,一只母鸡突然发出“咯咯”的叫声,老伴高兴地说:“这只母鸡要下蛋了,母鸡下蛋都会这样叫唤。”

为了让母鸡早点下蛋,老伴煮了一些半生的米饭,给母鸡改善伙食。果然,没过几天,老伴就在鸡窝里捡到一枚小小的鸡蛋。老伴拿着这枚小小的鸡蛋,手舞足蹈地回到屋里对我说:“你看,我们的母鸡下蛋了,下蛋的母鸡更要吃好一点,要加强营养。”

那段时间,老伴天天煮半生米饭,还从乡下买来谷子喂鸡。老伴把心思全放在这4只母鸡身上,每次喂鸡,她都那样开心,像小孩子一样,有时候她还和这几只母鸡说话:“快快吃,我做了这么多好吃的,让你们吃个饱,吃饱了好下蛋,听清楚了吗?”

我忍不住笑起来,说:“要是她们能听懂你的话就好了。”老伴说:“你以为鸡听不懂人话?这就错了。”接着,她口里发出唤鸡的“咯咯”声,奇怪了,这几只母鸡听到后便朝她飞跑而来,她对我说:“你看到了吧,鸡能听懂我唤它们吃食的话。”老伴还对我说:“人家养狗遛狗,我养鸡遛鸡,母鸡能下蛋,还能杀来吃,鸡也不咬人,安全,比养狗遛狗好。”

老伴每天围着这几只母鸡转,我见她养鸡养得这般投入、快乐,心想,原来养这几只母鸡就是老伴最好的养生,是她安享晚年的最佳生活方式。

盘点关于油的几个认识误区

“减油”是“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)为主题的全民健康生活方式行动中的一项重要内容。对于“减油”,快来看看你还有哪些认识误区?

误区一
动物油没有植物油健康,最好不要吃?

烹调油根据来源可以分为植物油和动物油,常见的植物油包括豆油、花生油、菜籽油、玉米油、葵花籽油、亚麻籽油、橄榄油等,常见的动物油包括猪油、牛油、羊油等。

植物油和动物油最大的区别在于,植物油不饱和脂肪酸含量比较高,动物油饱和脂肪酸含量较高。摄入过多饱和脂肪酸,可能增加血液中胆固醇含量,增加心血管疾病患病风险。

选择植物油还是动物油,关键要看个人日常膳食组成。如果平时吃猪肉、牛肉、羊肉比较多,建议烹调油尽量选择植物油;如果平时吃素食比较多,也可以适量使用动物油烹饪。

误区二
食用油只提供能量,吃的量应该越少越好?

食用植物油的主要营养成分是脂肪、维生素E、植物固醇。脂肪又称甘油三酯,约占食用油的99%以上,是人体重要的供能物质。甘油三酯是甘油(约10%)和脂肪酸(约90%)组成的。脂肪酸种类很多,不同品种植物油脂肪酸种类和含量不同,营养也不相同,有些脂肪酸是人体必不可少而自身又不能合成的,如亚油酸和α-亚麻酸,主要从植物油中摄入。

植物油不仅能为人体提供能量,在烹调中还能赋予食物特殊的色、香、味,增进食欲,增强饱腹感,节省蛋白质,适量摄入能够满足生理需要,促进维生素A、维生素E等脂溶性维生素的吸收和利用,对维持人体健康有着重要作用。

因此,烹调油不是吃得越少越好,而应该适量摄入,《中国居民膳食指南(2022)》推荐的食用量是每人每天25~30克。

误区三
反式脂肪酸不好,一点都不能吃吗?

脂肪酸包括顺式和反式两类,反式脂肪酸有三个来源:

- 1.天然食物,如牛羊的肉、脂肪、乳和乳制品,植物油中也含有一定量的反式脂肪酸。
- 2.植物油氢化和精炼过程中产生。
- 3.食物煎炒烹炸过程中油温过高且时间过长。常用植物油的脂肪酸大多属于顺式脂肪酸。

反式脂肪酸摄入量会增加动脉粥样硬化性冠心病的风险,但是一点也不吃几乎做不到,因为牛羊肉和奶制品及植物油中都有。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐成人每日摄入量不宜超过2克。减少反式脂肪酸摄入有几个小窍门:

- 1.烹饪过程中控制食用油的使用量,避免油温过高和反复油炸煎炒。
- 2.购买包装食品注意看营养标签,尽量选择不含反式脂肪酸或含量低的食物。

来源:北京青年报

如何预防脑卒中

脑卒中(即脑中风)是一组以脑组织缺血及出血性损伤为主要临床表现的急性脑血管病,具有高发病率、高致残率、高死亡率和高复发率的“四高”特点。预防中风,就要识别中风的危险因素,并把中风的危险因素尽可能降到最低。

危险因素
高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖、吸烟、饮酒等,其中高血压是导致脑卒中最重要、可改变的危险因素。

预防方法
脑卒中的预防包括一级预防和二级预防,一级预防是指对已经具有脑血管病危险的人群控制其危险因素,防止脑血管病的发生。二级预防是指对已经发生脑血管病的病

人采取预防措施,预防脑血管病的复发。

1.预防和控制高血压,控制高血压是预防中风的重点。高血压病人要保持血压平稳,防止血压水平波动过大。

2.预防和治疗各种心血管疾病。成年人应定期体检,早期发现和及时治疗。

3.预防和治疗糖尿病。通过饮食或药物将空腹血糖控制在≤7.0毫米每升是预防的关键。

4.预防和控制血脂异常。

5.戒烟限酒。已有高血压、糖尿病、心脑血管疾病的患者不宜饮酒。

6.减轻体重。将体重指数控制在正常范围(18.5~23.9)以内。BMI(体重指数)=体重(千克)/身高(米)²。

北碚区疾病预防控制中心 提供

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

如何补充身体维生素

1.维生素A,别名:视黄醇

建议:避免婴幼儿一次大量进食如比目鱼、鳕鱼等深海鱼的肝脏等,严重缺乏维生素A时,可选用鱼肝油制剂,不过不要长期大剂量服用,以防中毒。

2.B族维生素,别名:维生素B1(硫胺素)、维生素B2(核黄素)、维生素B3(烟酸,也叫维生素PP)、维生素B5(泛酸)、维生素B6(吡哆醇)、维生素B7(生物素)、维生素B9(叶酸)、维生素B12(钴胺素)

建议:食补B族维生素,有一些细节需注意。如:B族维生素怕碱怕热,所以熬粥时不要加碱,各种主食和菜尽量不要煎炸。此外,维生素B2怕紫外线,如果家里订的奶的瓶子是透明的玻璃瓶,一定要尽快饮用。实在不行,也可服用B族维生素补充剂。

3.维生素C,别名:抗坏血酸

建议:挑选新鲜、颜色鲜亮的蔬菜,制作过程中要先洗后切,急火快炒,开汤下菜,炒好即食。如果每天能保证充足蔬菜水果的摄

人,则不推荐服用维生素C补充剂。

4.维生素D,别名:阳光维生素
建议:增加日照时间和富含维他命D食物的摄入量,是预防维生素D缺乏最有效的方法。通常春夏秋季,可以选择在11:00~15:00,将面部和双上臂暴露于阳光下5~30分钟,每周3次即可达到预防目的。必要时可加用口服的维生素D补充剂。

5.维生素E,别名:生育酚
建议:维生素E不能长期大量服用,超量服用(每日量大于800毫克),个别人会发生凝血时间延长、内分泌代谢紊乱和免疫机制的改变,妇女可引起月经过多、闭经、性功能紊乱等问题。

6.维生素K,别名:凝血维生素
建议:若婴儿肠内尚无细菌可合成维生素K,建议自食物中摄取每公斤体重2微克的量,一般成年人一天约自食物中摄取每公斤体重1~2微克的量便足够。

来源:科普重庆

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办

吃饭“口重”的人,多补点这种矿物质

在中国人的烹饪辞典里,盐堪称百味之首,甚至很多人深知吃盐过多的危害,还是忍不住一口“咸”的诱惑。如果你平时吃饭“口重”,推荐一个补救方法:饮食多补点钾。

钾是人体细胞内含量最多的阳离子,钠是细胞外含量最多的阳离子,钠钾平衡,维持着体内细胞的正常工作。在调节血管张力和心脏搏动方面,它们二者共同发挥作用。

钾和钠的代谢互相关联,通过肾脏这个“后闸门”排除体外。若食盐中的钠离子摄入过多,就会打破体内钠钾平衡,增加肾脏负担,引发血压升高等风险。而增加钾的摄入,可以促进钠和水分从尿液中排出,抑制肾素-血管紧张素系统,在一定程度上抵消高钠饮食带来的危害。

中国营养学会推荐,健康人钾的适宜摄入量为2000毫克每天,想要预防慢病,

钾的建议摄入量是3600毫克每天。

钾的性质比较稳定,不易从食物中流失。比起通过补充剂补钾,饮食中增加含钾食物的摄入,更加安全高效。

每天吃半斤水果

大部分水果高钾低钠,对改善食物中的钠钾比例十分有益,如橙子、哈密瓜、木瓜、香蕉等。

多吃薯类杂粮

日常可用薯类杂粮代替一部分精白米饭。土豆、红薯、芋头和山药等薯类钾营养素密度特别高,还富含维生素C,对控制血压十分有益。

各种杂粮也是补钾高手,小米和红小豆的钾含量分别是大米的大米5倍和14倍。

增加菌类和绿叶菜的摄入

菠菜、芥蓝、苋菜等绿叶菜的钾含量都很高;菌类蔬菜的钾含量尤其出众:口蘑钾含量为1655毫克每100克,蘑菇(鲜

蘑)钾含量为312毫克每100克、双孢蘑菇钾含量为307毫克每100克。

用低钠盐代替普通盐

低钠盐中含大约25%的氯化钾,用其代替普通的盐不但有助减钠,还能够增钾。

少吃加工食品

在加工过程中,食物中的钾会流失,并且往往会添加大量盐,因此加工食品往往“高钠低钾”,对控制血压不利。

保证每日补够钾,具体可遵循一个公式:2000毫克钾≈100克全谷杂粮+100克薯类+1斤蔬菜+半斤水果+300克牛奶。

在此基础上,适当增加全谷杂粮(每天达到150克)和牛奶(每天达到500克)的摄入量,将普通盐换成低钠高钾盐,再加上肉类、坚果等食物中的钾,就能达到预防慢病的推荐摄入量。

来源:生命时报