

# 如何正确预防老年人常见疾病，如高血压、糖尿病等？

钟颖

什邡市元石卫生院 618400

[中图分类号] R5 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 12-113-01

随着年龄的增长，老年人的身体健康逐渐成为家庭和社会关注的焦点。高血压和糖尿病是老年人最常见的慢性疾病，不仅影响生活质量，还可能引发一系列严重的健康问题。那么，如何正确预防这两种疾病呢？

高血压的预防要减少盐的摄入，每日盐摄入量不超过 5 克；控制脂肪摄入，特别是饱和脂肪和反式脂肪；增加富含钾、镁、钙等微量元素的食物。每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑车或游泳等。肥胖是高血压的重要风险因素，尽量使体重指数（BMI）保持在 18.5-24 之间。戒烟并限制酒精摄入，男性每日饮酒量不应超过两个标准饮品，女性每日饮酒量不应超过一个标准饮品。

糖尿病的预防要保持低热量、低脂肪、高纤维的饮食习惯，控制碳水化合物的摄入，多吃蔬菜、水果、全谷类食物和瘦肉。每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑车或游泳等。肥胖是糖尿病的重要风险因素，尽量使体重指数（BMI）保持在 18.5-24 之间。戒烟并限制酒精摄入，男性每日饮酒量不应超过两个标准饮品，女性每日饮酒量不应超过一个标准饮品。

除了高血压和糖尿病，老年人还可能面临其他一些常见疾病，如心血管疾病、关节炎等。这些疾病与不良的生活习惯、环境因素和遗传因素都有关。因此，老年人需要全面关注身体健康，采取综合性的预防措施。要保持积极的心态和良好的情绪对于预防疾病非常重要。老年人可以通过社交活动、兴趣爱好、信仰等方式来保持心情愉悦，同时避免过度焦虑、抑郁等不良情绪的影响。合理安排膳食也是预防疾病的关键。老年人应该遵循均衡营养的原则，保证摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素。同时，避免暴饮暴食，尽量少吃高热量、高脂肪和高糖分的食物。适度的运动也是预防疾病的重要措施。老年人可以根据自己的身体状况选择适合自己的运动方式，如散步、太极拳、瑜伽等。适量的运动可以增强身体的免疫力，预防疾病的发生。定期进行体检也是预防疾病的重要手段。通过体检，老年人可以及早发现潜在的健康问题，采取针对性的预防措施，避免病情恶化。戒烟限酒是预防疾病的重要措施之一。烟草和酒精

都是有害健康的物质，长期吸烟和饮酒会增加患各种疾病的风险。因此，老年人应该尽快戒烟限酒，以维护身体健康。注意口腔卫生也是预防疾病的重要手段。口腔卫生不良会导致口腔疾病，如牙周炎、口腔溃疡等，这些疾病会影响身体健康。因此，老年人应该养成饭后漱口、定期刷牙的好习惯。预防感冒和其他感染也非常重要。老年人身体虚弱，容易感染病毒和细菌，导致感冒、肺炎等疾病。因此，老年人应该注意保暖，避免到人群密集的场所，同时保持良好的个人卫生习惯。老年人应该遵循医生的建议和治疗方案，按时服药和接受治疗。医生会根据老年人的具体情况制定个性化的治疗方案，帮助他们更好地预防和治疗各种常见疾病。

有人认为年龄大了身体自然就不好了。其实年龄并不是衡量身体健康的唯一标准。老年人可以通过合理的饮食、适度的运动和良好的生活习惯来保持身体健康。不要因为年龄而放弃对健康的追求。有人认为药物是治疗疾病的唯一方法，而药物治疗是治疗疾病的重要手段之一，但并不是唯一的方法。老年人可以通过调整饮食、增加运动、保持良好的心态等非药物治疗方法来缓解疾病症状和提高生活质量。有人认为没有明显症状就是身体健康，其实许多疾病在早期可能没有明显症状，但一旦症状出现可能已经到了疾病的晚期。老年人应该定期进行体检，及时发现和治疗潜在的疾病。有人认为多睡觉对身体好，虽然睡眠是保持身体健康的重要因素之一，但老年人也不应该过分追求睡眠时间。过长的睡眠时间可能会影响身体的代谢和免疫功能，反而对身体不利。有人认为不工作就可以享清福，实际上老年人退休后，可以享受一定的休闲时光，但过分放松可能会使身体和心理状态下滑。老年人应该保持一定的社交活动和兴趣爱好，继续发挥自己的价值和作用。

总之，预防老年人常见疾病需要从多个方面入手，包括合理饮食、适度运动、保持良好的心态和情绪、定期进行体检、戒烟限酒、注意口腔卫生、预防感冒和其他感染等。通过综合性的预防措施，可以帮助老年人维护身体健康，提高生活质量。同时，家庭和社会也应该加强对老年人的关爱和支持，共同营造一个健康、和谐的社会环境。

（上接第 112 页）

4) 转移灶症状：在发生肿瘤转移时也会导致相应症状出现，例如转移到肺部会引发咳嗽、咯血等症状；转移至胸膜可导致胸痛、血性胸水；转移至骨可导致局部疼痛、病理性骨折；转移至脊柱或对脊神经造成压迫则会导致局部疼痛或截瘫。5) 黄疸：黄疸是肝癌发生到中晚期阶段的常见体征之一，尤其是在弥漫性肝癌、胆管细胞癌中最为常见。6) 其他全身症状：如自发性低血糖症、高血脂症、红细胞增多症以及高钙血症等。

### 3、并发症

1) 上消化道出血：这是十分常见的肝癌并发症之一，可由肝口静脉或肝静脉瘤栓导致肝门静脉高压加重，继而导致食管胃底静脉曲张破裂出血。或是由应激下胃黏膜糜烂、溃疡引发。2) 肝癌破裂出血：多因肿瘤快速生长、坏死或挤压所致，可导致患者休克，甚至短期内死亡。（3）肝性脑病：此为肝癌终末期表现之一，一般是由于肿瘤或瘤栓等因素引发肝衰竭所致，多反复发作，预后极差。