

SỨC KHOẺ NGÀY XUÂN:

Giữ gìn sức khỏe người cao tuổi trong ngày tết

BS. Nguyễn Thị Hương
(Trường ĐHKY Dược Đà Nẵng)

Theo thống kê của các phòng cấp cứu tại các bệnh viện địa phương, hằng năm vào dịp Tết thì số bệnh nhân đều tăng lên. Điều đáng chú ý, phần lớn là những người cao tuổi, trong đó có nhiều người tái phát bệnh tim mạch, bệnh gan, bệnh sỏi mật, bệnh dạ dày mãn tính khiến cho bệnh tình càng thêm trầm trọng. Vì vậy, chúng ta phải hết sức coi trọng và bảo vệ sức khỏe trong ngày Tết.

Nguyên nhân chính là do ăn uống không hợp lý gây nên! Trong đó, thường là do ăn liên tục những thức ăn nhiều chất béo, lượng calo cao, lượng vitamin thấp... dẫn đến tái phát bệnh tim mạch, viêm mật, viêm tụy... Ăn uống không hợp vệ sinh dẫn đến viêm dạ dày, viêm đường ruột... Những người có tuổi nhất định phải chú ý đến vấn đề này! Tập tục ăn uống linh đình trong ngày Tết, hầu như mâm cơm của mọi nhà đều có gà, vịt, thịt, cá, trứng... Cộng thêm phẩm chất tốt đẹp là kính trọng bậc trên nên con cháu thi nhau gấp thức ăn cho các cụ, trong lúc vui vẻ, các cụ không chú ý thành ra ăn quá nhiều. Với người có tuổi nên chú ý, những món ăn nhiều mỡ, nhiều đạm không nên ăn quá nhiều mà nên ăn thêm rau xanh. Bữa tối nên ăn những món thanh đạm.

Dịp Tết, nhiều người do uống rượu bia quá chén nên xảy ra những hậu quả đáng tiếc: tái phát tai biến mạch máu, viêm tụy, bệnh gan thêm trầm trọng, viêm dạ dày cấp tính... Vì vậy, gia đình, bạn bè ăn uống vui vẻ, không nên quá chén, tốt nhất không nên uống bia, rượu mạnh. Người thân và bạn bè không nên ép, thi nhau uống.

Ngày Xuân, gia đình sum họp, vui chơi thỏa thích, nhất là những người già không mấy khi chơi bài, không nên ngồi quá 2 tiếng, càng không nên chơi thâu đêm suốt sáng. Cờ bạc mang tính chất ăn thua, khiến cho tinh thần căng thẳng, không có lợi với tim mạch, huyết áp. Ngoài ra, tiết mục truyền hình Xuân lại đặc sắc, người già lại không nên xem thời gian quá dài, không quá 4 tiếng đồng hồ mỗi ngày và nên chọn xem những kênh phim hài hước, âm nhạc, hài kịch vui vẻ, thoải mái.

Năm hết Tết đến, ai nấy vui vẻ, vui nhất là người già và trẻ em! Là dịp, các cụ mong gia đình đoàn tụ! Nhất là mong con cháu đi công tác xa nhà về ăn Tết với gia đình, các cụ rất vui mừng. Ban ngày, họ bận bịu nấu nướng những món ngon, tối đến lại cùng con cháu hàn huyên chuyện trò để bù lại những ngày xa cách, thậm chí cho đến tận khuya. Quá vui hại tim! Tâm tình xúc động trong thời gian dài, làm cho tim đập nhanh, huyết áp tăng lên, khiến nhiều người già mắc bệnh tim mạch tái phát.

Điều quan trọng trong dịp Tết, các cụ nên kiên trì nhịp sống thường ngày, kiên trì tập thể dục, rèn luyện sức khỏe, kiên trì uống thuốc và điều trị. Ngày Tết, mọi người tập trung, ăn uống vui chơi nên rất nhiều người phá vỡ quy luật cuộc sống hằng ngày, chẳng hạn thức khuya dậy muộn, không tập thể dục thể thao, mỗi ngày ăn ba bữa thì có khi thiếu hoặc bỏ bữa, ăn qua quýt cho xong bữa ... Với người trẻ có sức khỏe tốt thì ảnh hưởng không lớn, còn đối với người lớn tuổi, sức khỏe không tốt, sức đề kháng yếu thì dễ bị mắc bệnh. Nhất là những người mắc bệnh mãn tính đang uống thuốc điều trị, có tư tưởng cổ hủ “kiêng uống thuốc trong ngày Tết” nên ngừng thuốc, dẫn đến hậu quả khôn lường. Đặc biệt là những loại thuốc nhất định phải uống liên tục như thuốc hạ huyết áp, thuốc hạ đường huyết, thuốc chữa bệnh động kinh..., một khi ngưng lại sẽ dẫn đến hậu quả nghiêm trọng. tốt nhất, người cao tuổi có bệnh đang uống thuốc điều trị, trong những ngày Tết nhất định không nên ngưng sử dụng mà phải kiên trì dùng để chữa bệnh.