

专家释疑

助听器为何“越戴越聋”

专家提醒

避开三个运动误区 有益健康

佩戴助听器是应对老年性听力下降的有效手段,为什么有的老人会觉得助听器“越戴越聋”?可能因为以下几种情况。

买了模拟助听器。模拟助听器看起来和数字助听器很相近,但只能无差别地同时放大噪音和人声,听起来很吵,还会损伤残余听力。而带芯片的数字助听器,能分辨人声和环境声,做到放大人声、降低环境噪声,有助于老人听清、

理解讲话内容。

选配调试不合适。建议到正规医院或大型的验配中心选配助听器,这里一般验配设备齐全,专业的听力师也可以根据老人的听力情况推荐适合的助听器。

没有坚持科学佩戴。验配助听器之后,需要一个佩戴的适应期。不少老人刚佩戴几天觉得不适应就不戴了,或者只在需要时拿来戴一戴,这些情

况都不利于保护残余听力。初次佩戴助听器适应期是1~3个月,遵循“输出声音从小到大、佩戴时间从短到长、佩戴环境从静到吵”的原则。

助听器保养不到位。助听器的保养非常重要,需要每天都放进干燥盒干燥,而且两三个月就要在验配中心进行深度的清洁保养。

听力进一步下降。随年龄增高,部分老年人的听力会进



一步下降,还有可能因为基础疾病导致内耳组织病变,引起听力下降,老人往往把这些原因归结到助听器上。

四川省人民医院 胡春梅

预防为主

六十岁后补足四种营养素

60岁之后,不少人易出现“断崖式”衰老。要减缓衰老、保持健康活力,应合理补充4种营养素。

蛋白质。蛋白质是人体组成肌肉和其他重要组织所必需的营养素,摄入量不足可能导致肌肉减少和骨质疏松等问题。根据美国营养学会建议,老年人每天应摄入至少1.2克/千克体重的蛋白质,可增加吃瘦肉、鸡蛋、豆类、鱼类等富含蛋白质的食物,同时要注意控制脂肪和胆固醇的摄入量。

钙。老年人的骨量减少,需要比年轻人更多的钙来维持骨密度。建议女性60岁以上和男性70岁以上的老年人每天摄入1200毫克钙。

叶酸。叶酸是一种B族维生素,对于维持心血管健康非常重要。老年人因新陈代谢率下降,需要更多的叶酸保持身体健康。建议老年人每天摄入400毫克叶酸,可食用绿叶蔬菜、瘦肉等富含叶酸的食物。

维生素D。维生素D有助于钙的吸收和骨骼健康,老年人由于皮肤逐渐变薄和阳光照射不足,易缺乏维生素D。建议老年人每天摄入800~1000毫克的维生素D,可食用鱼类、鸡蛋等富含维生素D的食物,还可多晒太阳。

陕西西安市红会医院外科主任医师 贾帅军

老年人更需要防晒

说到防晒,很多人会认为是年轻人的事,和老年人没啥关系。其实,老年人更需要防晒。

防晒不单是关系到晒黑和皮肤老化的问题,主要是因为紫外线辐射对人类具有致癌性,是黑素瘤和其他皮肤癌的危险因素。还有很多人会晒出“褶子”,其实医学上叫做皮肤光老化,是指皮肤长期反复暴露于太阳辐射而发生的过早老化,主要表现为细纹和粗大皱纹、失去弹性和出现黑斑。

还有一些特殊体质的老年人对紫外线过敏,长期反复日晒会造成日光性皮炎、多形性日光疹等,这都需要

药物治疗。即使对紫外线不敏感,脂溢性角化(俗称老年斑)、日光性角化病、基底细胞癌等,和紫外线的照射也有确切关系。

那么,该怎样正确防晒呢?

1.防晒要趁早。紫外线对皮肤的伤害是从幼年开始积累的,18岁以前的紫外线暴露对皮肤的伤害累积量可以占到一生中的50%。

2.在紫外线的高峰期(上午10点至下午4点),应避免户外活动,必须外出时,尽可能走在阴影处。

3.做好硬防晒。硬防晒是最简便,也是最有效的防晒方法,尤其适合男同志和老年朋

友,如穿防晒衣或长袖的衣物,戴帽子。宽边帽子可保护头部、脸部、耳朵和脖子,尤其是在登山、骑行、钓鱼的时候。

4.合理使用防晒霜。防晒霜可以阻挡紫外线进入皮肤,延缓衰老,但要选择合适的防晒指数,并按照使用说明定时补充涂抹(特别是出汗或游泳时)。

5.阴天也不能大意。很多朋友误以为只有阳光很强烈的时候才需要防晒。事实上,阴天也有紫外线,因为云朵能反射的主要是可见光,紫外线不在反射的范围之内。

河北省中医药科学院皮肤科主治中医师 杜紫微

避免眼睛疲劳干涩 注意五点

想要避免眼睛疲劳和干涩,可以采取以下措施:

一、保持良好的用眼习惯

定期休息:每用眼45分钟至1小时,应至少休息5~10分钟。可以通过闭目养神、做眼保健操或远眺来放松眼睛。

保持正确的用眼距离:使用电脑、手机或其他屏幕设备时,眼睛与屏幕的距离应保持在50厘米以上。要确保屏幕亮度与周围光线相匹配,避免过亮或过暗的光线刺激眼睛。

保持正确的坐姿:坐直身体,将屏幕置于眼睛正前方稍低的位置,以减少眼睛的疲劳感。

二、保持眼部湿润

使用人工泪液:当眼睛感

到干涩时,可以使用人工泪液来滋润眼睛。但应注意选择适合自己眼睛的产品,并遵循医生的建议。

避免长时间佩戴隐形眼镜:长时间佩戴隐形眼镜容易导致眼睛干涩。

摄入足够的水分:保持身体的水分平衡有助于保持眼部湿润。建议每天饮用足够的水或其他无糖饮料。

三、注意环境因素

避免干燥环境:长时间在空调房、暖气房等干燥环境中工作或生活,容易导致眼睛干涩。

避开烟尘和有害物质:避免长时间暴露在烟尘、油烟、化学品等有害物质中,这些物质可能刺激眼睛并导致干涩。

四、保持健康的生活方式

均衡饮食:摄入富含维生素A、C、E和Omega-3脂肪酸的食物,如胡萝卜、菠菜、坚果、鱼类等,有助于保护眼睛健康。

规律运动:适度的运动可以促进血液循环和新陈代谢,有助于减轻眼睛疲劳。

充足睡眠:保证每晚7~9小时的睡眠时间,有助于眼睛得到充分休息。

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒可能对眼睛健康产生负面影响,应尽量避免。

五、及时就医

如果眼睛疲劳和干涩症状持续不减或加重,应及时就医寻求专业帮助。 章艳/文

误区一:运动时间越长效果越好。延长运动时间可增加能量消耗,对于需要控制体重的老人有一定益处,但无限制延长运动时间会增加运动中骨关节、肌肉损伤风险,对于老年人来说,每日累计30至60分钟、每周3至5天的规律运动比较适宜。

误区二:运动强度越大越健康。对于久坐、合并多种慢性病的老年人,可以在医生指导下逐步提升至中等运动强度;而没有运动习惯的老年人如果进行较大强度的运动,会增加心脑血管事件发生的风险。

误区三:单纯追求“筋长一寸,寿长十年”。“筋”的长短反映的是个体柔韧性强弱。老年人保持良好的柔韧性能够降低运动损伤风险,但过度“拉筋”会使肌肉、肌腱损伤,老年人进行柔韧性练习时,应避免弹震式拉伸,静态牵拉肌肉肌腱至感觉紧绷,每个动作保持30秒即可。

除了控制运动时间和强度,老年人还应选择适宜的运动方式。比如,可以通过慢走促进胃肠蠕动、缓解和改善便秘;可以长期坚持打太极拳、做八段锦,改善身体内部循环、缓解慢性疾病;可以跳广场舞,增强记忆力、改善身体协调性。

此外,老年人运动前后应进行充分准备活动和整理活动,以使身体更好地适应运动、预防运动后低血压、降低运动损伤风险。

沈阳市疾病预防控制中心老年健康管理所所长 张立洁



讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制
陕西广电 三丹京帝