

老年人如何做好健康投资

■福建卫生职业技术学院 老年保健与管理教研室 王延昇



提起“投资”,人们对诸如理财投资、教育投资、住房投资等并不陌生;但“健康投资”,却往往容易被忽视。所谓健康投资,就是把健康比作一个账户,对健康的合理科学的投资,将换来余生健康的生活,否则,对健康的透支,换来的只能是对余生的折磨。其实每个人都拥有着多样的健康资产,本文将把金钱、精力、时间与情感作为健康的资产,为老年人在这四个方面的健康投资给出一些建议。

金钱投资

金钱作为最直观的资产,往往能够给健康带来最直接的影响,作为健康资产的一种,金钱可以被应用在购买保险、改善居住环境与选购保健用具上。

购买保险主要的目的是为了老年人能够在应对疾病的时候,更加有底气和保障。切记在配置商业医疗保险之前,先将社会保险配置齐全。

市面上有很多种商业保险,老年人可以根据自身所需购买相应的保险。例如:身体较为健康的老年人可以及时选择意外险+消费型重疾险+百万医疗险,以防将来身体状况不佳,无法投保重疾险与医疗险产品的情况。

身体状况不佳的老年人可以选择意外险+防癌险+防癌医疗

险,由于重疾险和医疗险产品都不能买,也必须补充医疗方面的保障。保费预算不够的老年人可以选择意外险+防癌医疗险。

其中,重疾险尤为重要,它是由重疾+中症+轻症+癌症二次赔+心脑血管疾病二次赔+身故/全残等保障组合起来的,优质的重疾险必须具有轻症保障特别好、中症赔付比例高、重疾赔付保额高、多次赔付不分组与癌症和心脑血管疾病二次赔付间隔时间短等特点。

当然,金钱投资除了购买保险,还能酌情投资在改善老年人的居住条件与生活质量上。改造适老化环境,根据老年人自身特点营造舒适安全的生活空间与购买健身器材,如太极扇、手盘球等保障老年人肢体活动能力都是对健康投资的重要一环。

精力投资

老年人可以学习一些基本的医学保健知识,以预防为主,但切忌道听途说。系统的学习才能帮助我们养成良好的生活习惯,保持精力充足。保健知识是最好的保健品,应舍得花精力下功夫阅读养生相关的书籍和报刊。

时间投资

无论是学习还是生活琐事,每件事我们都在消费时间,但是为了能够更健康,就必须要有正确的时间投资观念。我们可以将一周的时间作为一个基点,一天天地规划,不断循环。比如,计划出充裕的时间吃好三餐,做好洗漱清洁工作。留出足够的时间进行学习以及与家人互

动。另外,在一周生活计划中,安排出锻炼身体的时间。合理地将时间投资在每个生活的层面,能让老年人的生活充满乐趣。

情感投资

情感投资作为一种抽象的资产,其实我们并不陌生,“养儿防老”其实就是一种情感的投资。当然,情感投资不仅限于此,老年人可以将自己的生活工作经验,传授给下一代人,用自己的岁月积累与沉淀,去感染去影响他人,从而在过程中获得他人的尊敬,达成自我实现。同时,老年人也可以树立一个目标,如,每日锻炼半小时,坚持不懈地去达成它,培养自身毅力自律的同时,也能够获得完成目标的成就感。

平日水果当饭吃 心脏血管遭了殃

□本报记者 林颖

水果当饭吃会成“甜蜜杀手”

地对刘大妈说。

“不是说多吃水果好吗?”

“水果的确含有丰富的维生素、膳食纤维等对人体有益成分,但它也还含有大量的蔗糖、果糖、葡萄糖等能量,如果大量食用,多余的能量就会转变为糖原或脂肪储存在体内。”

林建珍说,“果糖会增加食欲,让人产生总也吃不饱的感觉,增加对其他食物的摄入。如果平时活动量不足,体内积攒的能量超出人体需要,就容易引起肥胖,进而出现胰岛素抵抗导致糖代谢异常,并逐渐进展到2型糖尿病。”

糖尿病患者要警惕出现冠心病

林建珍指出,患病十年以上的糖尿病患者出现心梗的风险和冠心病患者一样严重,所以糖尿病也被称为“冠心病等危症”。

糖尿病患者要避免出现冠心病等心血管并发症,除药物治疗外,自我生活管理也很重要。具体来说,要做到以下几点。

控制体重 超重或肥胖患者减重的目标是3~6个月内减重5%~10%,使体重指数BMI<24kg/m²(BMI=体重kg/身高的平方m²),腰围男性<90cm,女性<85cm。

合理膳食 在保证膳食营养均衡基础上,每日总热量控制在1000~1500kcal,平均减少30%~50%或减少500~750kcal,减少精制碳水化合物(如白米饭、面食、饼干等)和含糖饮料的摄入,以全谷物或杂豆类替代1/3精白米、面等主食。

适量运动 每周至少运动150分钟,可每周5天,每次30分钟,以中等强度有氧运动为宜,如快走、骑车、打太极拳等,运动时有点用力,心跳和呼吸加快但不急促的程度。建议每周进行2~3次抗阻训练,如弹力带、哑铃等,有条件的可让专

科医生制定运动处方。

戒烟戒酒 科学戒烟,避免被动吸烟。有饮酒习惯的应当戒酒,暂时不能戒酒的,每日饮酒量男性<25克酒精,女性<15克酒精(酒精转换公式:饮酒量×酒精浓度×0.8=酒精摄入量)。

限制钠盐 食盐摄入量限制在每天5g以内,包括调味品中的“隐形钠”(商品外包装上1克钠=2.5克食盐)。

心理平衡 规律作息,不熬夜,减轻精神压力,保持心情愉悦,必要时可寻求心理医生的帮助。

冠脉狭窄 90%

年过六旬的刘大妈家住漳州平和,全家有几十亩的果园,种着橘子、蜜柚等果树。近半年来,刘大妈劳作时总感觉力不从心,一到果园帮忙,就感到胸闷,严重时弯腰提水果都感到心脏不适,得马上停下活休息一阵才能缓解。

儿子把母亲带到福建省级机关医院看诊,接诊的本报健康大使、心脏康复中心林建珍副主任医师给刘大妈安排了入院检查。

通过查冠脉造影,发现一条冠脉狭窄90%以上,考虑是冠心病引起的心绞痛发作。刘大妈无法理解,“我身体一直都没什么问题,怎么血管突然就堵成这样?”

福建卫生报
健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

林建珍 副主任医师
福建省级机关医院心内科