

## Ngồi cao tuổi vui Xuân

T&#225;c Gi&#7843;: Bs. Ninh H&#228;

Th&#7913; T&#432;:, 02 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2011 16:03

---

Thời tiết ngày Tết thường giá lạnh, nhiều khi còn gặp mưa phùn, gió bấc khiến người cao tuổi rất dễ mắc các bệnh cúm, viêm mũi, họng, viêm phế quản...



Các bệnh mùa xuân cũng nổi lên như: thóp khớp, loét da dày, tăng huyết áp; người bệnh tim mạch dễ bị nhồi máu cơ tim, đột quỵ. Đã vậy, ngày Tết việc ăn uống, nghỉ ngơi thường cũng làm ảnh hưởng xấu tới sức khỏe. Vậy chúng ta cần chăm sóc người cao tuổi như thế nào trong dịp Tết?

### 3 Lưu ý cần biết

Mùa xuân đẹp đẽ và báo xuân sớm khỏe trong dịp Tết, các bậc cao niên cần lưu tâm 3 vấn đề cần biết sau: Về mặt: mặt trời ban ngày lên ban đêm, chú ý đội mũ len, đeo găng tay, quần áo len, dày, nút đũa gỗ mềm, ngón; đeo găng tay, tất chân để giữ ấm đôi bàn tay và đôi bàn chân.

Vấn đề sinh hoạt: nên sắp xếp các công việc ăn, ngủ, luyện tập đúng giờ hàng ngày thường; sáng vẫn duy trì chế độ tập thể dục, tập dưỡng sinh hay đi bộ để khí huyết được lưu thông; không nên đi xa quá, không đi chợ khuya; đặc biệt những ngày trời rét hay mưa phùn gió bấc, các công việc không nên đi ra ngoài mà chỉ nên ở trong nhà. Nếu đi chơi vui Xuân mà các công việc có uống chút ít rượu bia thì không nên ra gió hay ra ngoài trời khi về nhà uống rượu, bia để tránh bệnh cúm.

Vấn đề ăn uống: luôn luôn đảm bảo ăn 3 bữa sáng, trưa, tối đúng giờ. Bữa sáng không nên ăn muộn quá, bữa tối không nên ăn khuya quá; tránh quá bữa, bữa và cũng đừng ăn nhiều bữa quá; dù ngon miệng cũng chỉ nên ăn vừa no để tiêu hóa. Đặc biệt người có bệnh tim mạch càng không nên ăn no quá vì khi ăn no máu phải dồn nhiều vào dạ dày để giúp tiêu hóa, có thể làm cho cơ tim và não bị thiếu máu dẫn đến đau đầu, là bệnh đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, có khi còn gây đột quỵ.

### Dùng bia có khác ngày tháng?

Đu bia ch nên dùng chút rượu nh nh rượu vang đ là lo i rượu có tác đ ng t t cho tu n hoàn, ch ng oxy hóa, trung hòa đ c các g c t do, ch ng ung th đ khai v . Đ i v i các c , nh ng ng i dùng chung bia không nên c m i, c ép các c u ng r u; b n thân các c cũng đ ng vì quá vui v i b n bè hay chi u lòng con cháu mà quá chén đ tránh h u qu khôn l ng do say rượu bia.

Nên ăn th t n c, cá, giò l a, đ u ph , c m t , rau các lo i; nên dùng hoa qu , trái cây t i đ đ m b o cho c th đ sinh t và các ch t khoáng, vi l ng, các lo i vitamin là nh ng ch t ch ng oxy hóa. Các o i rau lá xanh đ m nh : rau ngót, c i cúc (t n ô), súp l xanh; các lo i có màu đ nh : cà chua, cà r t, rau gia v nh : hành, t i, húng, mùi, thì là, thì mùi (ngò rí)...; các lo i qu chín trong đ p T t nh : cam, quýt, đu đ , h ng, xoài, d a h u, vú s a... có ch a nhi u vitamin A, B, C, E..., các ch t ch ng oxy hóa giúp c th đ tiêu, đ o dai m ch máu, làm ch m quá trình lão hóa. Các ch t x trong rau qu có tác đ ng nhu n tràng và tăng th i tr cholesterol. C n chú ý nh c các c u ng đ n c, t t nh t là n c trái cây t i nh : n c chanh, chanh leo, n c cam và thông đ ng nh t là n c đun sôi đ ngu i.

Không nên ăn các th c có nhi u m nh : th t đông, giò m , giò th , th t m , lòng m , tim, gan... H n ch ăn u ng ng t nh các lo i n c ng t, bánh, m t, k o... ch nên ăn ít bánh ch ng, bánh tét.