

老年人健康讲座课件

汇报人：XXX

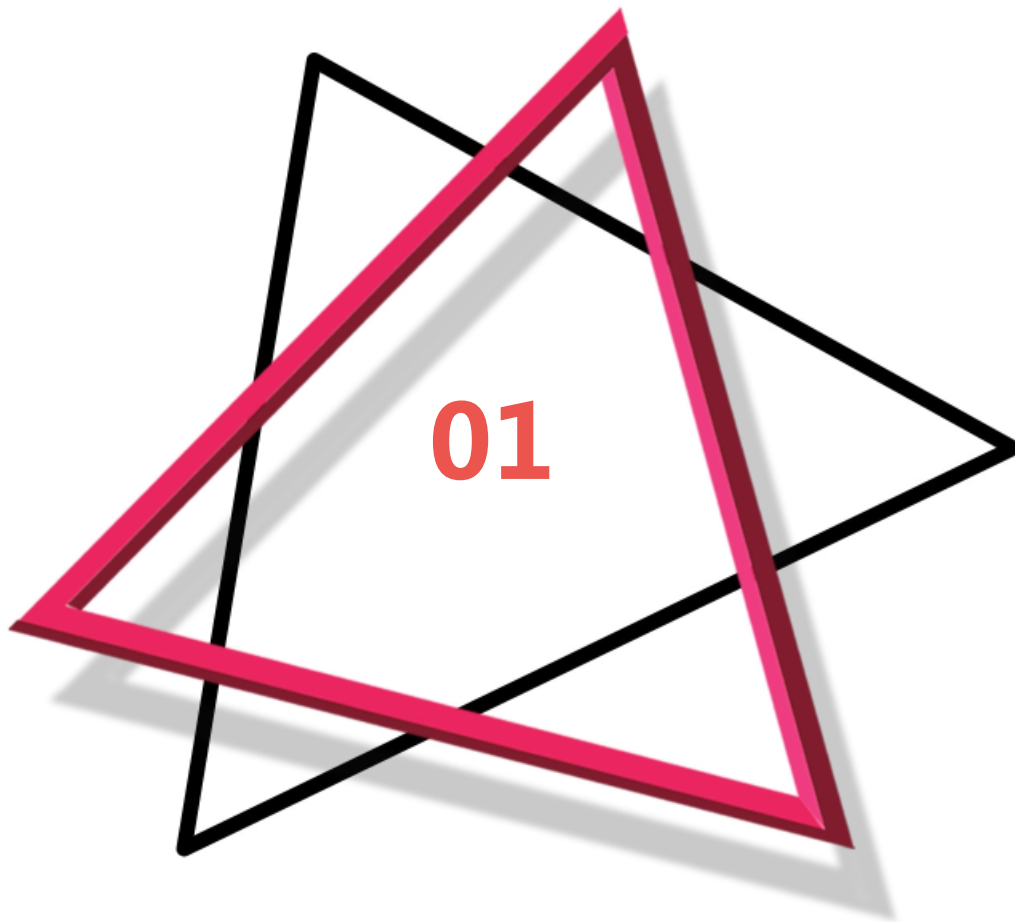
2024-01-20





CONTENTS

- 引言
- 老年人的生理变化与健康问题
- 营养与饮食健康
- 运动与健身
- 心理健康与精神关怀
- 预防保健与定期体检
- 应对突发状况与紧急处理



01

引言



目标与背景

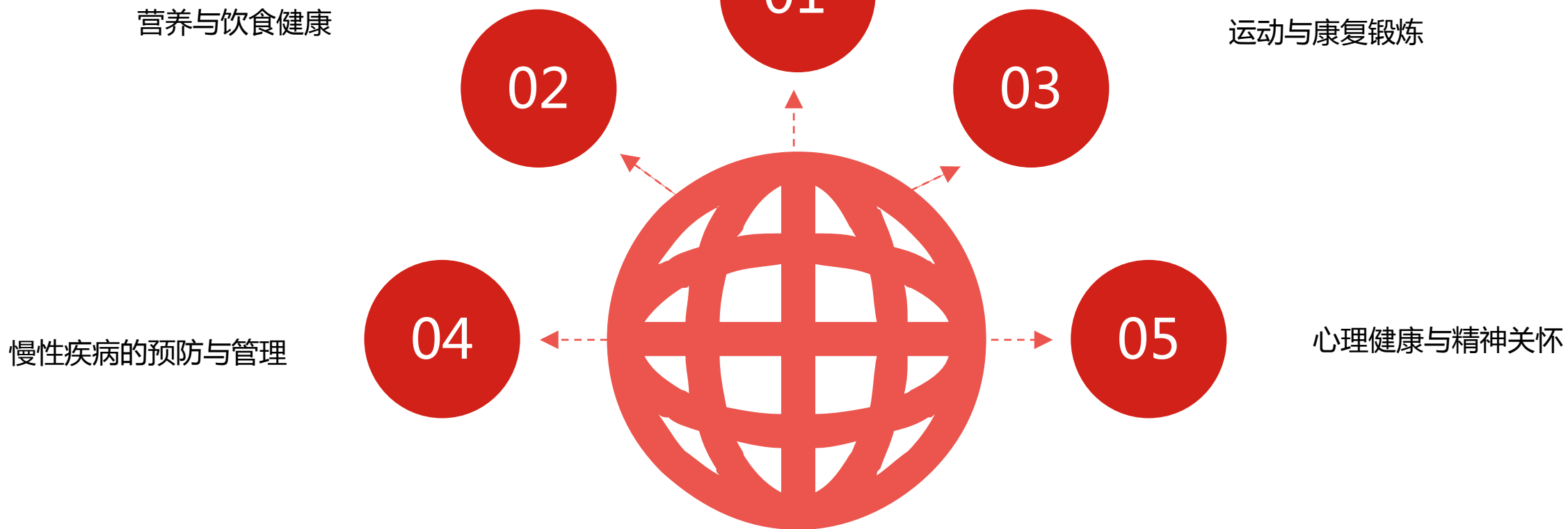


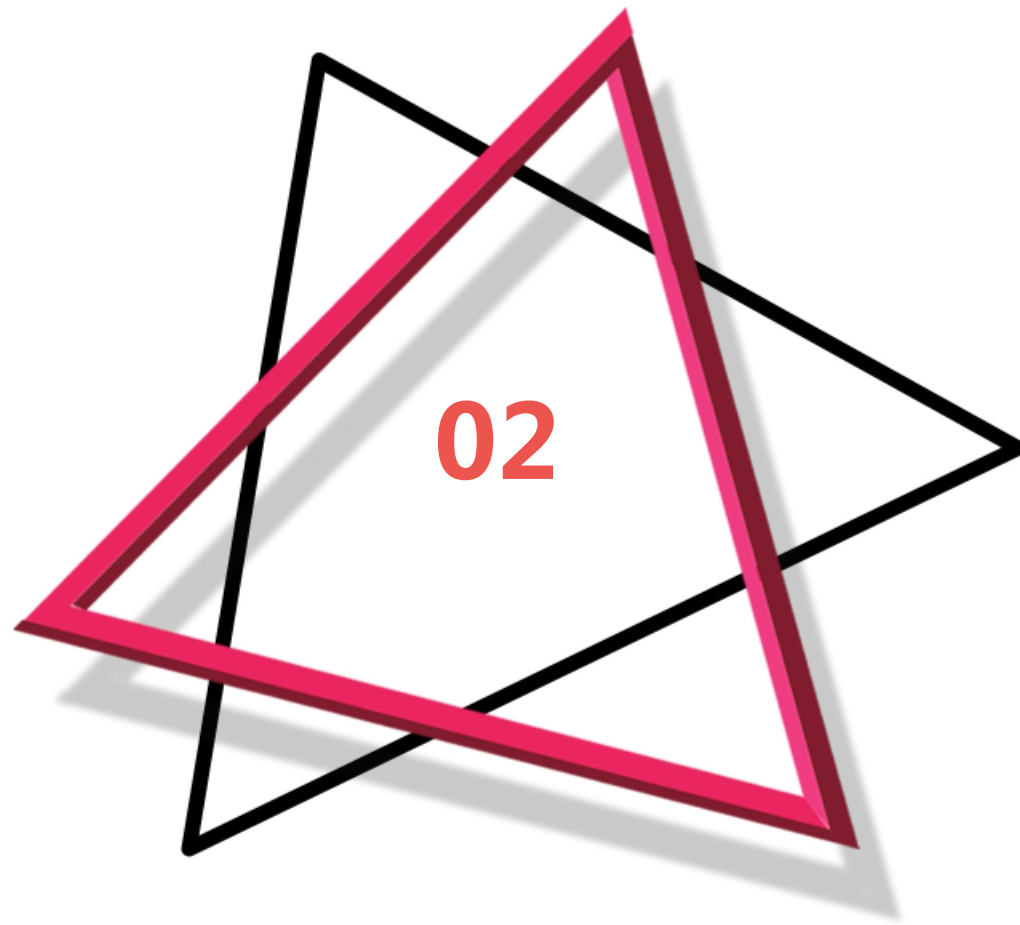
- 提高老年人对健康问题的认识和自我保健能力。
- 针对老年人的常见健康问题，提供科学、实用的健康知识和建议。
- 促进老年人的身心健康，提高生活质量。



讲座内容概述

老年人的生理特点与健康问题





老年人的生理变化与健康问题



生理变化



呼吸系统

呼吸道黏膜萎缩，
肺活量减小。



骨骼与肌肉

骨质流失，肌肉萎
缩。



心血管系统

血管弹性下降，血
压调节能力减弱。



消化系统

胃酸分泌减少，消
化酶活性降低。



神经系统

脑萎缩，记忆力减
退。



常见健康问题

心血管疾病

高血压、冠心病等。

抑郁症

情绪低落，兴趣丧失。

糖尿病

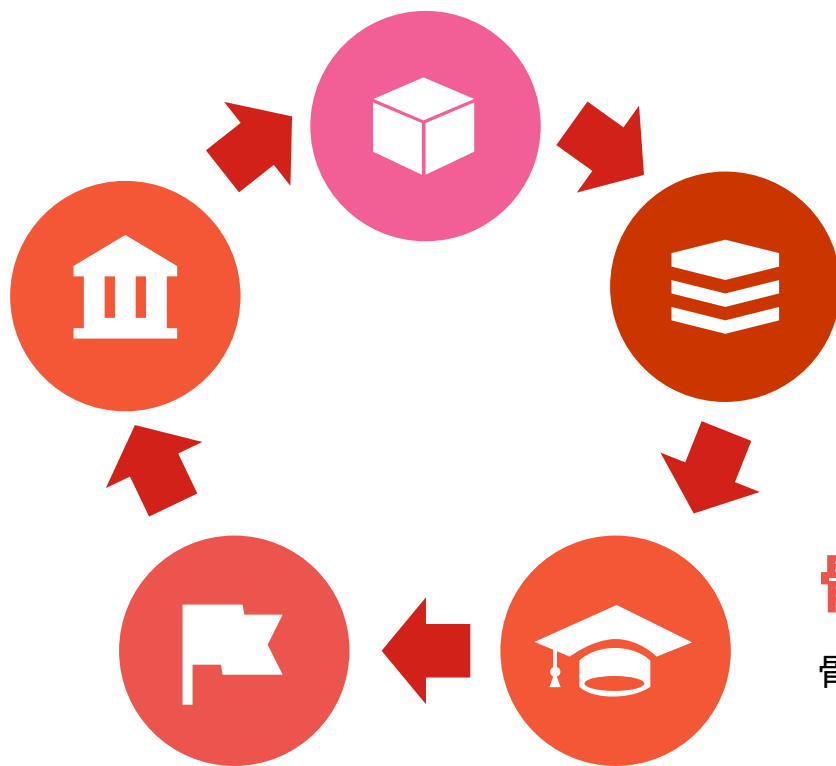
血糖调节能力下降。

认知障碍

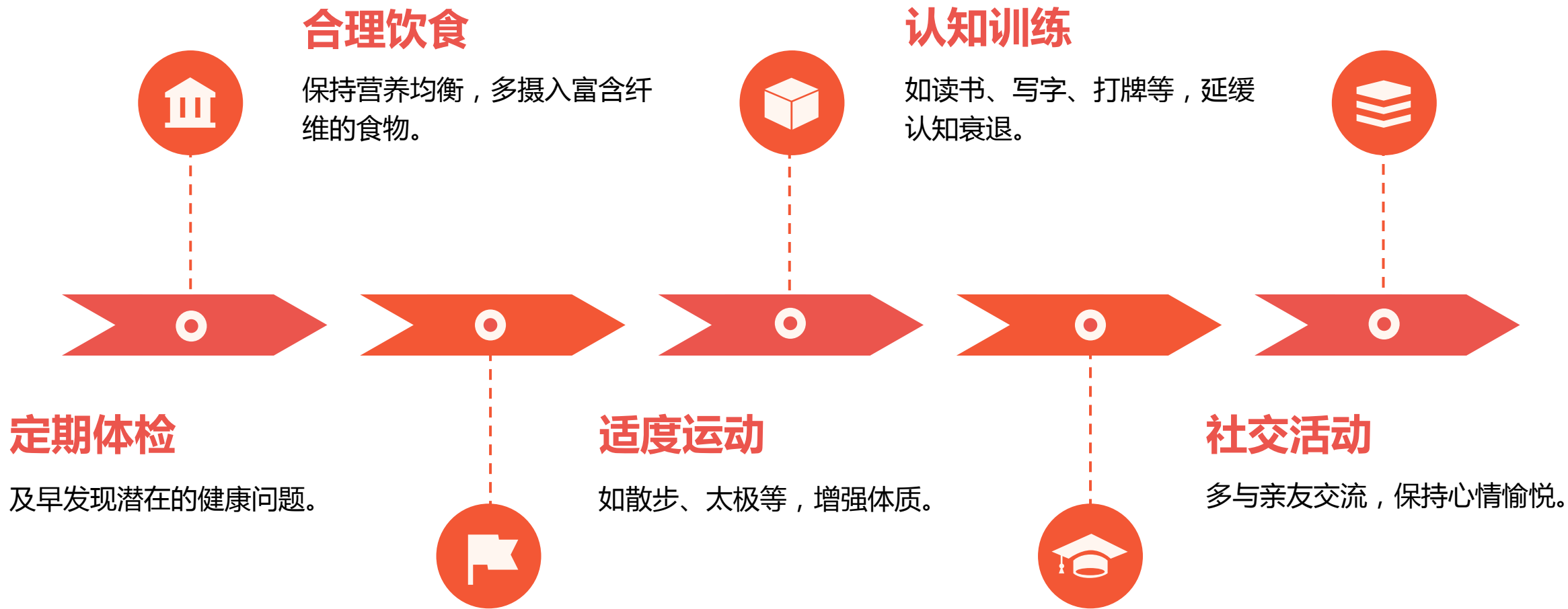
阿尔茨海默病等。

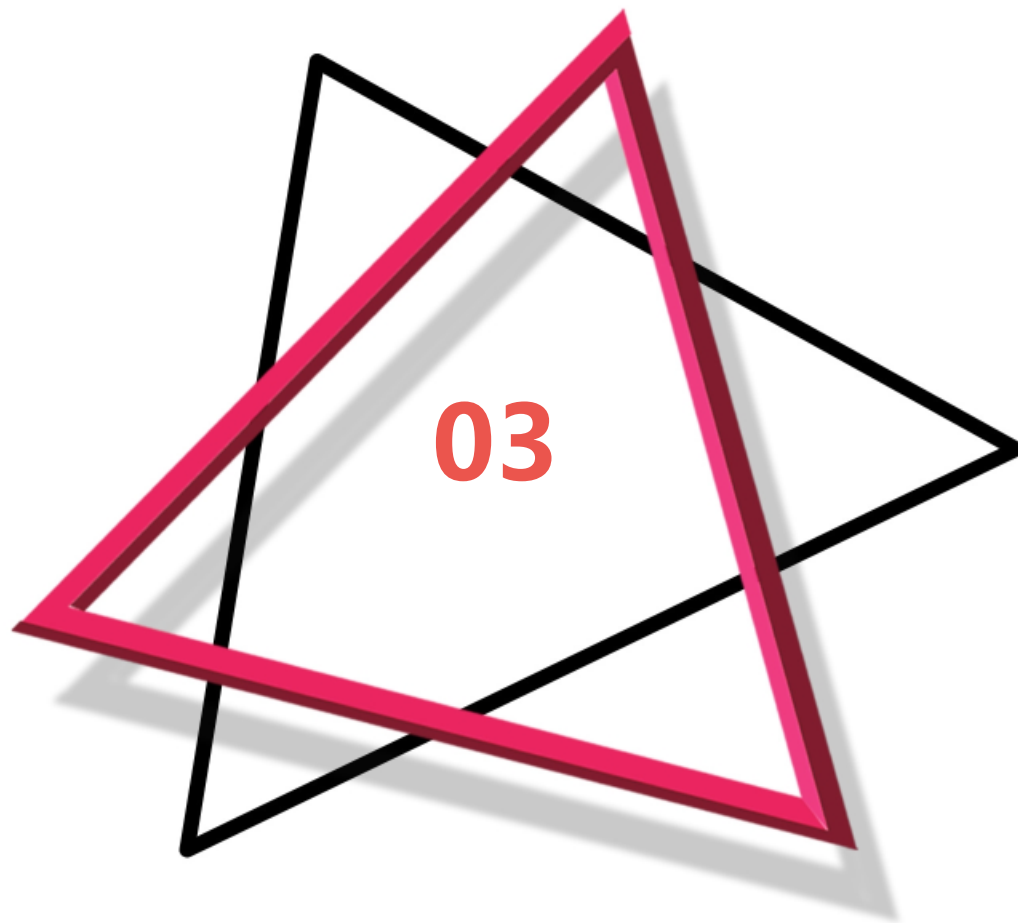
骨质疏松症

骨折风险增加。



预防与应对措施

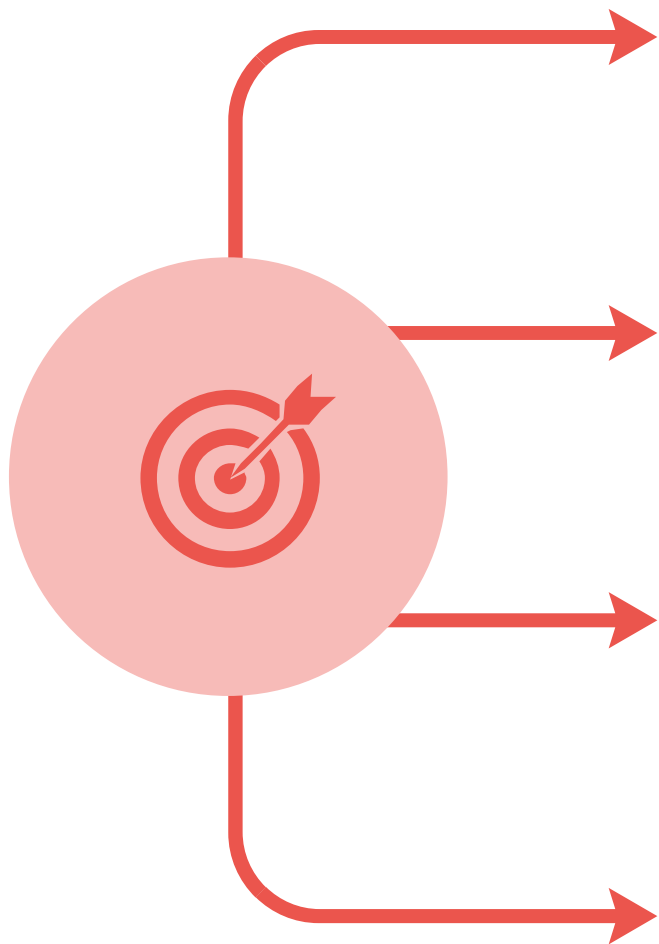




营养与饮食健康



营养需求



能量需求

随着年龄的增长，老年人的基础代谢率逐渐降低，因此需要适当减少能量摄入，以维持健康的体重。

蛋白质需求

老年人需要足够的蛋白质来维持肌肉和骨骼健康，建议选择优质蛋白质来源，如鱼、瘦肉、蛋、豆类等。

钙和维生素D需求

老年人容易出现骨质疏松和骨折等问题，因此需要增加钙和维生素D的摄入，可以通过食用富含钙和维生素D的食物或补充剂来满足。

维生素和矿物质需求

老年人需要关注各种维生素和矿物质的摄入，如维生素A、维生素C、维生素E、铁、锌等，以确保身体健康。



健康饮食建议

保持食物多样性

老年人应该尽量摄入多种不同的食物，以确保获得全面的营养。



多食用富含纤维的食物

富含纤维的食物有助于维持肠道健康，预防便秘和其他消化系统问题。

控制盐和糖的摄入

高盐和高糖饮食对老年人的健康不利，应尽量减少摄入量。

适量饮酒和戒烟

老年人应该限制饮酒量，最好戒酒，同时戒烟也有助于身体健康。



饮食习惯的调整与保持



细嚼慢咽

老年人应该充分咀嚼食物，以减轻消化系统的负担。



三餐规律

保持规律的饮食习惯，避免暴饮暴食或过度饥饿。



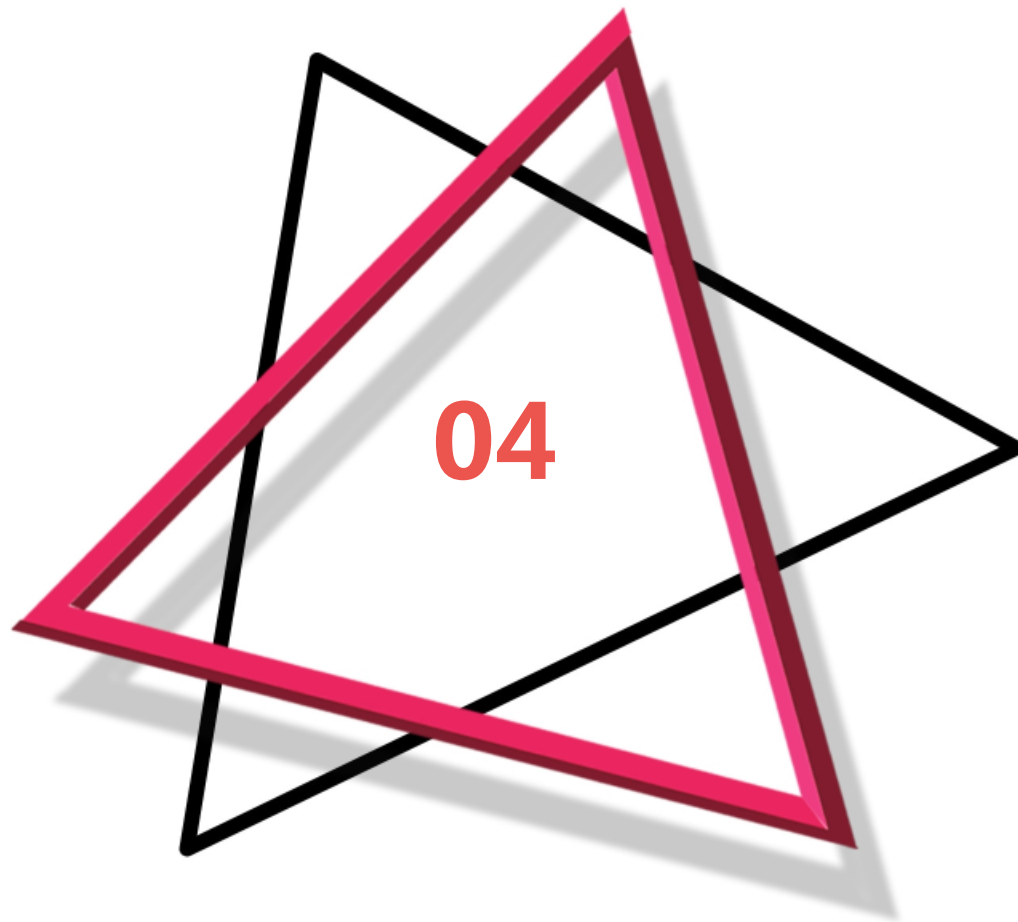
适量运动

适当的运动有助于提高新陈代谢，增强身体机能，维持健康的体重。



定期体检

定期进行身体检查，了解自己的营养状况和健康状况，及时调整饮食和生活方式。



运动与健身



运动的重要性



增强免疫力

运动能够提高老年人的免疫力，减少感染疾病的风险。



控制体重

运动有助于消耗热量，控制体重，降低肥胖相关的慢性病风险。



促进心理健康

运动能够释放压力，提高老年人的情绪状态，减少抑郁和焦虑等心理问题。



改善睡眠质量

运动能够调节睡眠节律，提高老年人的睡眠质量。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/188064063046006054>