

老年人、妇女、儿童的家庭保健

1、老年人的长寿要诀

1、少食多餐。讲究饮食卫生、少食多餐。

2、有氧运动。如跑步、散步、骑车、登山、瑜珈等。

3、身心愉快。聆听轻松悦耳的音乐，学习书法或绘画、下棋、钓鱼或者外出旅游等。

4、读书看报。学习新的东西，与朋友多交流。让头脑有锻炼的机会。避免痴呆症的提早来临。

5、均衡营养。各类食物要多吃，谷类食物、新鲜蔬菜、水果等不同食物每天要达到 30 多种，并保持食物的酸碱平衡。特别是五谷杂粮，更是老年朋友的最好选择。

6、夫妻和谐。俗语说。老人有三老(宝)：老伴、老本(养老金)、老朋友：尤其是老伴，在生活上更要互相鼓励、保持自己原有的生活，情趣。

7、睡眠充足。睡眠是头脑老化的晴阴计，恢复头脑疲劳的最佳方法是保证有充足的睡眠。

8、清淡饮食。饮食要清淡，餐餐七八分饱。晚上还要少。

要抗衰老、延年益寿，要活得年轻。除了要注意上述 8 大要诀之外，更重要的是要有一颗年轻的心。只有身心都获得适当的调整。才能常保青春。

2、老年营养侧重点

老年人由于衰老过程的特殊性，在摄入营养时应侧重以下几方面：

(1)蛋白质：衰老过程蛋白质以分解为主、合成减慢。虽然老年人需要蛋白质较多，但因消化能力弱、肝肾功能差，所以饮食中植物性蛋白质(豆类)和动物性蛋白质各占一半为宜。

(2)水分：老年人人体内水分逐渐减少，体内水分不足，易发生便秘，也易发生痔疮，故平时应适量多喝些开水。

(3)富含抗氧化剂的食物：饮食中的抗氧化剂包括维生素 A、c、E 以及微量元素硒等，这些物质对抗衰老、抗病十分重要，其特点是增强机体的免疫系统。故老年人应多喝绿茶、菊花茶，多吃新鲜蔬菜、水果。

(4)钙质：老年群体常伴有骨质疏松的发生，因此饮食中应增加钙，同时要安排适当的户外活动，以便机体能够合成足够的阳光维生素——维生素 D，以保持骨骼强健。营养学家建议，老人每日饮 3 杯豆浆或脱脂乳，可保证每日必需的 1000 毫克钙量。

3、老年食谱品种求“变”

一日三餐是获取身心健康的物质基础，安排老年人的食谱绝不应固守一种模式，而要勤于变化。饮食养生的要旨之一，是要求保持营养平衡。所以每天最好安排 30 种食物以备选择，至少也要吃 20 种以上的食物才能达到膳食平衡的目的。仅以矿物质与微量元素为例，数量多达几十种，分布极其广泛。如果食物每天都一样，不仅影响口味，降低食欲，更糟糕的是会造成某些营养成分的不平衡，甚至缺乏，从而埋下患病的祸根。

4、老年食谱四季求“变”

一年四季气候变化很大，故食谱应有所不同。

春季要突出温补阳气类食物，如选择葱、蒜、韭菜等蔬菜。根据“春日宜省酸增甘，以养脾气”的原则，大枣、瘦肉、禽蛋、鱼、豆类等亦是佳品。

夏季要注意补足水分和钠、钾、钙、镁等矿物质，蛋白质及维生素 B、维生素 C 等。蔬菜每天不少于 500 克，豆腐不少于 100 克，鸡蛋 1 个，少量瘦肉；应少吃油腻食品。另外夏季苦瓜等苦味食物值得推荐。

秋季易使人产生“秋燥”症状，如咽干、唇裂、口渴、便秘等，饮食要点是养阴润肺，芝麻、蜂蜜、梨、莲子、银耳、葡萄、萝卜类为度秋佳品。老年人秋天饮食调养应以“清润”为宜。秋季易伤津液，故平时要多饮些开水、淡茶、豆浆以及牛奶。还应多吃些萝卜、西红柿、豆腐、柿子、香蕉等，这些食物具有润肺生津，养阴清燥的功效，同时要禁烟、酒及辣椒等燥热之品。暮秋时节，精气开始封藏，进食滋补食品较易被机体消化、吸收和藏纳，有利于改善脏器的功能，增强素质。对体弱多病的老年人，更有康复祛病和延年之效，可适当吃些鸡、鸭，牛肉、猪肝、鱼虾等以及莲子、大枣之类的食品。

冬季是闭藏之令。进食要点是“保阴潜阳”，即多吃敛阳护阴的食品，如胡麻仁、龟、鳖、莲藕、木耳等。天气寒冷，宜增加热量，加强抗寒能力，故狗肉、羊肉等高热量食物不可冷落。另外，冬天应多吃些新鲜蔬菜，以免维生素缺乏。

5、老年痴呆症的预防与日常保健

什么是老年痴呆症

老年痴呆症是指老年期出现的已获得的智能在本质上出现持续的损害、智能缺失和社会适应能力降低，是一种隐袭发病、逐渐发病，以智能障碍为主的慢性进行性疾病。

老年痴呆症的主要表现是：在智能方面出现抽象思维能力丧失、推理判断与计划不足、注意力缺失；在人格方面出现兴趣与始动性丧失、情绪迟钝或难以抑制、社会行为不端、不拘小节；在记忆方面出现遗忘、不能学习、时间、地形、视觉与空间定向力差。在言语与认知功能方面出现说话不流利、综合能力缺失。

诱发老年痴呆症的因素有哪些

铝摄入过量：大脑中积蓄大量的铝，易损伤神经细胞而导致老年痴呆症的发生。

脑动脉硬化：由于动脉粥样硬化造成小动脉梗塞，使脑组织供血不足，导致脑组织萎缩，功能全面减退而发生老年痴呆症。

代谢失调：由于体内微量元素的代谢失调，使脂肪代谢紊乱加重，形成高脂血症，引起血管病变，使大脑供血不足形成脑萎缩，导致痴呆的发生。

大脑损伤：英国罗伯茨博士经研究后发现，头部损伤者在大脑里会有一种异常蛋白质的结块，这种结块与老年痴呆症患者大脑里积累的沉淀物相似，而这种淀粉状蛋白质在 60 以下健康者的大脑里通常是不存在的。

进食过饱：专家认为，进食过饱后，大脑中被称为“纤维芽细胞生长

因子”的物质会明显增多，这种纤维芽细胞生长因子会使毛细血管内皮细胞和脂肪增多，促使动脉粥样硬化发生，而引起大脑早衰和智力减退，发生老年痴呆症。

病毒感染：专家研究发现，引起老年痴呆症的病原，是一种比普通病毒小 100 倍的慢性病毒。

常年吸烟：吸烟过量，脑组织会有不同程度的萎缩，易发生老年痴呆症。

预防老年痴呆症的十条建议

要摆脱老年痴呆症的发生，积极预防本病的发生显得尤为重要。老年痴呆症的预防要从中年健忘开始做起，健忘之初，是预防痴呆的最佳时期，应尽快地进行必要的药物干预。预防老年痴呆症的关键是保持血管及大脑功能，下面是预防老年痴呆症的十条建议：

(1)防治动脉硬化。动脉硬化是痴呆症的主要“敌人”，要调节膳食，少食盐，并开展适宜的体育锻炼，有助于防止动脉硬化。

(2)避免使用铝制品炊具及食用含铝的食物，铝盐进入人体，首先沉积在大脑内，可诱发老年痴呆症。

(3)戒烟戒酒。烟中的尼古丁、镉、铅等有毒物质和酒中的甲醛会使脑神经纤维发生颗粒空泡样变性。

(4)补充有益的矿物质及微量元素。缺乏必要的微量元素(如锌等)，可致大脑供血不足，引起血管病变，导致痴呆的发生。

(5)频繁活动手指。除全身性活动外，尽量多活动手指。

(6)培养多种兴趣。如琴棋书画，可活跃脑细胞。防止大脑老化。

(7)广泛接触各方面人群。对维护脑力有益。

(8)学习外语。可增强大脑的思维活动，加快脑血液循环及脑细胞的新陈代谢。

(9)家庭和睦。保持心情愉快，能增强抗病能力。

(10)保持对事业的执著追求。调查表明整日无所事事的人患痴呆症的比例较高。

老年痴呆症的饮食调理

老年痴呆症目前尚无有效的治疗方法和预防措施，因此，加强家庭护理是减轻老年痴呆症给患者带来痛苦、给家庭及社会带来负担、提高患者生活质量的唯一途径。观察发现，有效的饮食调理可缓解老年性痴呆的症状。

(1)常吃臭豆腐。闻闻很臭，但吃起来很香的臭豆腐，对老年痴呆症的防治显示了积极的作用。缺乏维生素 B12 可以加速大脑老化进程，而臭豆腐中合成了大量的维生素 B12 据分析，每百克臭豆腐含维生素 B12 约 10 毫克左右。

(2)咀嚼口香糖。科研人员观察发现，咀嚼能预防老年性记忆衰退。研究人员用核磁共振显像技术观察到人在咀嚼时脑内海马部的活动信号增强，于是他们认为常咀嚼口香糖是一种不增加进食量、又能刺激海马功能的好办法，对预防老年痴呆症有益。

(3)多吃鱼。健康的老人血液中鱼脂酸的成分远远高于痴呆的老人。这种叫做 DHA 的脂肪酸与 $\omega-3$ 脂肪酸属性相似，而后者具备防范心脏病的功效。健康的头脑和 DHA 成分含量高有关，患各种程度痴

呆症的人，血液中 DHA 的含量平均比正常人少 30%~40%。因此，多吃鱼，尤其是高油脂的鱼，如鲑鱼、鳕鱼和鱿鱼等，可有效地预防老年痴呆症。

(4)常食大豆。大豆含有丰富的异黄酮、皂甙、低聚糖等活性物质，大豆异黄酮对人类大脑中的“淀粉样蛋白”（痴呆症的主要病因）的产生有强力干扰作用。所以，常食大豆食品不仅可以摄取充分的植物蛋白，预防高脂血症、动脉硬化，还有抗癌及预防老年性痴呆等功效。

(5)服食卵磷脂。专家研究发现，人们可以从食物中摄取卵磷脂来预防老年性痴呆症。卵磷脂是神经元之间依靠化学物质传递信息的一种最主要的“神经递质”，可增加记忆、思维、分析能力，使人变得聪明睿智，并可延缓脑力衰退。在人们的食谱中，大豆及其制品，鱼脑，蛋黄，猪肝，芝麻，山药，蘑菇，花生等都是富含卵磷脂的食品，而且还是天然的，摄入人体后均可为大脑提供有益的营养，使神经细胞更多的制造和释放促进记忆力的乙酰胆碱，改善大脑供血，提高智力，延缓脑力衰退。

(6)食不过饱。吃得过饱，全身的血液过多的集中在胃肠从事消化工作。大脑供血不足，会影响人的思维记忆，使学习和记忆能力下降，老年人则易患痴呆症。

(7)补充叶酸。研究人员认为，老年痴呆症很可能系体内某些生化物质的代谢异常所致。由于叶酸与维生素 B12 能降低体内高半胱氨酸含量，故补充叶酸及维生素 B12 可能有助于防止老年痴呆症的发生。

预防老年痴呆症的简易有效运动

现在小区花园里锻炼的人越来越多，而且主要以中老年人为主，看来大家已经越来越多地意识到锻炼身体的益处了。在这里将几种简单有效的运动推荐给老年人，不但能延缓脑神经细胞的硬化，还可预防老年痴呆症。

每天清晨及傍晚在空气清新的地方快步走一小时：快步走可以运动腰下部的紧张肌，提高摄氧量，有助于刺激脑细胞，防止脑细胞退化，对老年痴呆症的预防有理想的效能。

经常做手指动作的头脑体操：经常做使用十指指尖的细致活动，如手工艺、雕刻、制图、剪纸、打字，以及用手指弹奏乐器等，能使大脑血液流动面扩大，促进血液循环，有效地按摩大脑，能帮助大脑活化，预防痴呆。

经常使用手指旋转钢球或胡桃，或用双手伸展握拳运动：手指是大脑最突出部分(康德语)。如经常做上述运动，可刺激大脑皮质神经，促进血液循环良好，增进脑力灵活性，延缓脑神经细胞老化，可预防老年痴呆症。

实施头颈左右旋转运动：这种运动不但可使上脊椎的转动变得滑顺，预防老年人罹患椎骨脑底动脉循环不全的病症，还有延缓脑动脉硬化、预防老年痴呆症的功效。其方法是先将头颈缓慢地由左向右旋转100圈，再将头颈由右向左旋转100圈，随时随处可做，方法简易，效果卓著。

妇幼卫生保健知识

1、婚后怎样选择避孕方法

(一)婚后要求短期避孕者，一般以外用避孕药具为宜，可先采用安全套、外用避孕栓，待女方阴道较易扩张时，再选用其他外用避孕药具如阴道隔膜、宫颈帽、避孕药膜、避孕海绵等方法。

(二)婚后要求较长时期(1年以上)避孕，除可选用各种外用避孕药具外，如无禁忌，也可选用女用口服避孕药，以短效者为宜。夫妻分居两地者，可用探亲避孕药，但要注意最好在停药6个月后受孕，以防胎儿畸形。

(三)婚后要求长期避孕或不准备生育者，可根据具体情况采用长效避孕针(药)、皮下埋植等方法。在长期实施避孕的过程中，每对夫妇最好能多掌握几种方法，以便在不同阶段、不同条件下灵活选用。宫内节育器一次放置可持久避孕数年至20年，适用于不准备再生育的妇女。

(四)终身不宜生育者，原则上有病的一方应采取绝育或长效避孕措施。

(五)紧急避孕。在实施避孕的过程中，难免偶然未采取避孕措施或在避孕方法中发生失误，可在72小时内服用紧急避孕药1次，预防意外妊娠效果很好，但副作用大，不宜作为常规避孕方法，以免影响健康。

2、怎样使用避孕药

短效避孕药有I、II、III号。这三种药的外面都有一层糖衣包裹，服用前要事先检查一下糖衣是否完整，如果不完整或有溶化受潮等现

的剂量就不够准确了，服用后可发生阴道出血，或者使避孕失败。每天服药最好有固定的时间，以便养成习惯，不易被遗忘漏服。服药时间最好选择在晚上临睡之前，这样可以使药物的副反应如恶心等不适不被感觉或感觉小些。短效避孕药的保存也很重要，应防潮、干燥、密封。每周期服药应在每次月经第五天(从来月经的第一天算起)开始，不管月经是否干净，连服 22 天，停药 3 天左右月经即可来潮。从此每次月经来潮的第 5 天起又连服 22 天开始下一个新的周期。万一漏服时，应在第二天早上补服 1 片。有些服药者停药 3 天左右不来月经，也不要着急，等到第 7 天，如仍不来月经应开始服下一个周期的药。如果连续 2 个月还不来月经，应停药，并到医院检查停经的原因。长效避孕药有好几种，每一种有不同的服法，所以服用之前最好能得到医生的指点。

3、哪些情况不能用避孕药

服避孕药也和其他的避孕方法一样，并不是所有的人都可以使用的。

以下几种情况属应用避孕药的禁忌症：

- 1.急、慢性肝炎；急、慢性肾炎；恶性肿瘤；糖尿病需要胰岛素治疗的患者；乳房有肿块患者。
- 2.充血性心力衰竭、血液病、血栓性疾病、恶性高血压患者，这些人在用药后可使病情加重。
- 3.哺乳期妇女。药物可经乳汁影响孩子的发育，而且可使奶量减少。
- 4.人流或自然流产以后最好在月经来潮以后才开始使用。

(一)生育年龄的选择。从医学和社会学观点来看，女性最佳结婚年龄为 23~25 岁，男性为 25—27 岁，最佳生育年龄一般都认为女性在 25~29 岁，男性为 25—35 岁。过早生育的女性，全身各器官尚未发育成熟，妊娠分娩的额外负担对母婴健康都不利，也会增加难产的机会。但也应避免过晚生育，女性一般不超过 30 岁，年龄越大，妊娠分娩的并发症也越多，难产率增高。尤其在 35 岁以后，由于卵巢功能的逐渐衰退，卵子中染色体畸变的机会增多。容易造成流产、死胎或畸胎。

(二)受孕季节的选择。一般来说选择夏末秋初受孕，第二年春末夏初分娩较为理想。因为早孕反应阶段正值秋季，秋季蔬菜、水果供应比较齐全，容易调节食欲，增加营养。当进入易感风疹、流感等疾病的冬季时，妊娠已到中期，已过胎儿器官形成阶段，避免发生畸形。足月分娩时正值气候宜人的春末夏初，有利于新生儿适应外界环境。

5、生育时间的选择

(一)从生理上讲，18 岁以前或 35 岁以后怀孕，会增加母亲和孩子的危险。

(二)若怀孕间隔少于两年，后一个儿童的死亡危险可增加约 50%。

(三)生育 4 个以上孩子会增加怀孕和分娩时的危险。

(四)计划生育能使每一对夫妇就何时生育、生几个与何时停止生育进行选择。

6、哪些情况应进行优生咨询

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/347061164033006160>