

PHÒNG TRÁNH CÁC BỆNH THƯỜNG GẶP Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Kính mời quý vị và các bạn đón nghe bản tin phát thanh của đài truyền thanh xã Long Giang.

Chủ đề của bản tin phát thanh hôm nay là các bệnh thường gặp ở người cao tuổi.

Thưa quý vị và các bạn

Thông thường tuổi càng cao thì sức khỏe càng yếu dần và nhiều chức năng của cơ thể bị suy giảm, trong đó có hệ thống miễn dịch. Sự suy giảm chức năng ở mỗi người thường không giống nhau. Nhưng có một điều thường giống nhau ở người cao tuổi (NCT) là tuổi càng cao thì càng dễ mắc bệnh và bệnh mạn tính cũng thường hay bị tái phát. Bởi vì trong vô số các chức năng sinh lý của người cao tuổi bị suy giảm thì chức năng đề kháng của cơ thể cũng bị suy giảm, các loại bệnh cũng theo đó mà phát sinh.

Phòng và xử trí các bệnh thường gặp ở người cao tuổi:

- **Huyết áp cao:** là khi huyết áp tối đa từ 140 mmHg trở lên, huyết áp tối thiểu từ 90 mmHg trở lên. Phòng bệnh bằng cách: Cần kiểm tra huyết áp thường xuyên để kịp thời phát hiện và đề phòng tai biến, thường xuyên uống thuốc hạ huyết áp và các thuốc khác theo chỉ định của thầy thuốc, thực hiện chế độ sinh hoạt điều độ, ăn uống hợp lý, giữ cho tinh thần thanh thản thư thái, tập luyện vừa sức, không uống rượu bia, không hút thuốc lá.
- **Phòng bệnh viêm phế quản mạn tính và các bệnh về hô hấp:** thực hiện chế độ sinh hoạt, vận động và tập luyện hợp lý, thường xuyên tập thở, dùng thuốc theo đúng chỉ định của thầy thuốc, không hút thuốc lá.
- **Xử trí trong trường hợp nhìn mờ và các rối loạn về nhìn:** dùng kính đúng quy cách theo chỉ định của bác sĩ chuyên khoa mắt, đọc sách ở nơi có đủ ánh sáng, giữ vệ sinh mắt.
- **Phòng loãng xương và gãy xương do loãng xương:** chế độ ăn uống đảm bảo cung cấp đủ lượng can xi, vitamin C, D, giảm uống rượu bia, không hút thuốc lá, vận động và tập luyện nhẹ nhàng, tránh các động tác quá đột ngột, không mang vác nặng, không dùng thuốc bừa bãi nhất là corticoid, đề phòng bước hụt hay trơn ngã, có thể phải dùng gậy chống hoặc các dụng cụ đỡ khi đi lại.
- **Phòng bệnh đái tháo đường:** kiểm soát tốt mức đường huyết bằng cách thường xuyên xét nghiệm máu kiểm tra mức đường. Điều trị: Dùng thuốc đúng hướng dẫn của thầy thuốc, thực hiện chế độ ăn hạn chế tinh bột và chất béo, tập luyện và vận động theo hướng dẫn của thầy thuốc, thường xuyên được thầy thuốc theo dõi và phát hiện sớm các biến chứng do đường máu tăng cao.

- Xử trí bệnh về tuyến tiền liệt: đến bác sỹ để được khám và điều trị kịp thời bệnh, đặc biệt để sớm phát hiện khối u.
- Xử trí suy giảm trí nhớ và lãn do tuổi già: có người chăm sóc kỹ càng, tạo sự an toàn để phòng các tai nạn xảy ra do lửa, điện, đồ vật sắc nhọn gây thương tích, phòng trơn ngã, lạc đường về nhà...
- Đề phòng loét do nằm lâu và điều trị kịp thời: sử dụng đệm giường có độ nhún vừa phải, dễ lăn trở và làm vệ sinh, thường xuyên lăn trở thay đổi tư thế và xoa nhẹ nhàng những vùng bị tì đè để tăng cường tuần hoàn tại chỗ, lau rửa thường xuyên bằng khăn mềm và giữ khô, nhất là sau khi đại tiểu tiện, không xoa bột vì cản trở bài tiết và độ thông thoáng bề mặt da, giúp người cao tuổi vận động tại giường hoặc vận động thụ động cho họ, sớm phát hiện vết trợt da để kịp thời điều trị không để vết loét lan rộng và nhiễm trùng.

Thưa quý vị và các bạn

- Chăm sóc người cao tuổi là một cấu phần chính sách quan trọng mà Chính phủ Việt Nam đã nhấn mạnh trong tất cả các giai đoạn phát triển của đất nước. Kể từ Hiến pháp năm 1946, người cao tuổi đã là một phần quan trọng của các chương trình và chính sách kinh tế và xã hội. Sau khi Chương trình Hành động Quốc gia về Người cao tuổi giai đoạn 2012-2020 được phê duyệt vào năm 2012, các vấn đề liên quan đến người cao tuổi đã được đưa vào các chính sách và chương trình của Chính phủ. Tuy nhiên, vì nhóm dân số cao tuổi tiếp tục tăng lên nên Việt Nam cần có những chính sách, chiến lược thực tế và phù hợp để đảm bảo các vấn đề và nhu cầu của người cao tuổi được đưa vào trong các chính sách, kế hoạch phát triển kinh tế-xã hội của đất nước.

Quý vị và các bạn vừa nghe bản tin phát thanh về phòng tránh các bệnh thường gặp ở người cao tuổi.

Cảm ơn sự quan tâm theo dõi của quý vị và các bạn./.

DUYỆT UBND XÃ



CB. ĐÀI TRUYỀN THANH

[Handwritten signature]
 Trương Chi Phương