

Ngọc Lặc, ngày 10 tháng 10 năm 2024

BÀI TRUYỀN THÔNG
Chủ đề: Chăm sóc sức khỏe người cao tuổi.

Người cao tuổi có vai trò và giữ vị trí hết sức quan trọng trong đời sống xã hội, là tấm gương để các thế hệ trẻ noi theo. Người cao tuổi vừa là kho kinh nghiệm, kho tàng văn hóa nghệ thuật, giá trị truyền thống tốt đẹp của dân tộc.

Hiện nay Người cao tuổi, nhất là những người sống ở khu vực nông thôn, đời sống còn nhiều khó khăn, tỷ lệ hộ nghèo có Người cao tuổi còn cao so với tỷ lệ hộ nghèo chung cả nước; Người cao tuổi luôn đối diện với gánh nặng "bệnh tật" và thường mắc các bệnh "mạn tính" như: Tăng huyết áp, bệnh tiểu đường, suy tim, thoái hóa khớp..., thường xuyên đối diện với nguy cơ tàn phế do quá trình lão hóa cơ thể, chi phí điều trị lớn và tốn kém... Vì vậy, Ủy ban Quốc gia về Người cao tuổi Việt Nam và Trung ương hội Người cao tuổi Việt Nam đã phát động hưởng ứng Tháng hành động vì Người cao tuổi Việt Nam năm 2024 với chủ đề "Chăm sóc sức khỏe Người cao tuổi là trách nhiệm của mỗi cá nhân, gia đình và toàn xã hội".

Chăm sóc sức khỏe Người cao tuổi không chỉ là trách nhiệm của mỗi gia đình mà phải là sự chung tay vào cuộc của tất cả các ban, ngành đoàn thể địa phương từ trung ương đến địa phương. Quan tâm chăm sóc sức khỏe Người cao tuổi cần phải quan tâm thường xuyên từ bữa ăn, giấc ngủ, chế độ sinh hoạt hằng ngày, trong cả đời sống tinh thần.

Đối với chế độ ăn uống nên hạn chế chất béo để giảm nguy cơ bị bệnh xơ vữa động mạch; Ăn đầy đủ chất đạm, nên dùng các loại chất đạm thực vật dễ tiêu hóa, cung cấp các acid béo không bão hòa; Đồng thời, nên dùng rau tươi, các loại trái cây và sữa có nhiều canxi là một chế độ ăn rất phù hợp cho người cao tuổi. Ngoài chế độ ăn hàng ngày, người cao tuổi cũng cần chủ động tập thể dục nhẹ nhàng, điều độ, tránh gắng sức. Thường xuyên, trò chuyện, giao tiếp với bạn bè, sinh hoạt đoàn thể tại địa phương. Bên cạnh đó, những người cao tuổi cũng nên tạo thói quen đọc sách báo, xem tivi mỗi ngày để hạn chế giảm trí nhớ và stress.

Do sức khỏe Người cao tuổi càng ngày càng giảm sút vì thế mà dễ dàng phát bệnh và mắc bệnh, một số người “già” thường sống chung với “thuốc” cho nên cần phải quan tâm theo dõi, không tự ý uống thuốc và điều trị khi không có sự chỉ định của y, bác sĩ. Đồng thời, cần khám sức khỏe định kỳ 6 tháng / lần và đo huyết áp thường xuyên tại nhà.

Người cao tuổi thường coi trọng giá trị tinh thần hơn vật chất do vậy phải quan tâm, chú ý giữ tinh thần luôn khỏe, sức khỏe tinh thần tốt. Tinh thần vốn là phần thăng hoa, tinh tế của mỗi người nên vai trò tự chăm sóc sức khỏe tinh thần càng quan trọng. Thay vì hoang mang lo lắng trước tình hình bệnh tật của mình, Người cao tuổi hãy giữ vững tâm lý, bình tĩnh, tuân thủ các hướng dẫn của các y bác sĩ, áp dụng chế độ dinh dưỡng và luyện tập thể dục hợp lý, đặc biệt luôn giữ tinh thần lạc quan cùng lối sống lành mạnh.

Ngày Quốc tế Người cao tuổi (ngày 01/10) không chỉ là dịp để nâng cao nhận thức về những vấn đề mà người cao tuổi đang phải đối mặt, mà còn là thời gian để mỗi cá nhân, gia đình và cộng đồng thể hiện tình yêu thương, trách nhiệm trong việc chăm sóc sức khỏe và cuộc sống của họ, giúp họ sống khỏe mạnh và hạnh phúc hơn./.

THỦ TRƯỞNG ĐƠN VỊ

GIÁM ĐỐC
Hoàng Vĩnh Chung

**PHÒNG DÂN SỐ, TTGDSK
PHÓ TRƯỞNG PHÒNG**



Trịnh Thị Huyền