



## 父亲节就要到了,祝天下所有父亲健康快乐 父亲,这是给您的健康建议!

父爱如山,那深沉的爱始终陪伴着我们成长。作为家庭的顶梁柱,父亲承担着太多的责任和压力,长期高负荷的工作加上对健康管理的疏忽,许多父亲的健康或多或少都出现了问题。再过几天就是父亲节了,本期健康周刊就父亲们普遍关心的中老年健康问题,集纳了专家们的观点作出以下提醒,希望天下所有的父亲健康快乐。 ■ 蔡富根/整理

### 父亲 您须知道的健康清单

随着父亲年龄的增长,汲取健康信息的途径远不如你方便,于是,你需要及时汲取这些健康知识,并把它们传输给父亲,因为健康是从点滴中积累起来的。

#### 热量根据体重算

一般体型的老年人,热量供应以每公斤体重30~35大卡为原则。如果体重50公斤的话,一天所需的热量则在1500~1750大卡之间。若是体重过轻,每天热量再增加300大卡。反之,体重过重则每天酌减300大卡。每天热量摄取,绝不要低于1200大卡。热量过低,造成老年人体重减轻,免疫力变差,很容易受到感染。

#### 脂肪摄取不宜多

老年人蛋白质的供应量,以每公斤体重1~1.5克为准,并且以高品质蛋白质优先,如奶、蛋、豆、鱼、瘦肉类。

不论胖瘦,老年人都应该摄取过多脂肪,因为年纪大脂肪代谢会明显变差,吃得油腻,容易造成脂肪便或是消化不良。脂肪的摄取以维持在总热量的30%以下,并减少饱和脂肪酸与胆固醇为目标。

#### 注意补充维生素

身体代谢维生素A的速率会随老化而逐渐降低,每天供应5000国际单位(IU)的维生素A就够了,刻意补充维生素A,一不小心就会过量,导致中毒。

和减缓老化相关的抗氧化剂——维生素E及C,则可以提高补充量。老年人所需的维生素B6也较年轻时为多。其他维生素的摄取量,约维持与年轻时相仿即可。

#### 白天多喝水

水分方面,应克服老年人因排尿功能减低的心理困扰,白天鼓励多喝白开水,少喝酒类、或含大量咖啡因的饮料。晚餐后,减少液体摄取,以免频频上厕所,影响睡眠。

### 中年人高血压千万别忽视

哈医大一院心内科赵德超教授提醒,除老年人外,中年人也要格外关注自己的血压情况,建议请专业医生帮助辨别高血压的成因,通过戒烟限酒、控制体重、改善睡眠、保暖等非药物治疗控制好血压。

得了高血压不能疏忽大意置之不理,不是随便吃两片药就可以。有的患者用药很随意,听哪个邻居吃某种降压药管用,自己也跟着吃。这样的观念是错误的。例如,口味重的人、精神压力大的人、老年人等不同人群,用药的原则是不同的,必须要在专业医生的指导下进行。

### 经常体检注意卒中的危险因素

卒中危险因素分为两类,不可干预的包括年龄、性别、遗传因素、种族,可干预的包括高血压、吸烟、糖尿病等。《中国脑血管病一级预防指南2019》针对可干预危险因素提出了推荐意见。

高血压是卒中中重要的危险因素。即便是在正常血压范围内,血压越高,卒中中风险也越大。而高钠、低钾膳食、超重和肥胖是导致我国高血压患者增多的重要危险因素。

改变不健康的生活方式。膳食种类应多样化,增加食用全谷、豆类、薯类、水果、蔬菜,减少饱和脂肪和反式脂肪酸的摄入。建议老年人、脑卒中高危人群应进行个体化锻炼,健康成人每周应至少3~4次、每次至少持续40分钟中等或以上强度的运动。

### 要这样保护父亲听力

内耳既是末端血管供血的边缘区域,又是非常敏感的部位,长期吸烟会影响到内耳的功能,造成听力下降。因此,保护听力首要任务就是戒烟。

饮食习惯也会对听力产生影响。研究表明,大量摄入脂类食物,会使血脂增高,血液粘稠度增大,引起动脉硬化。内耳对供血障碍敏感,出现血液循环障碍时,会导致听神经营养缺乏,从而产生耳聋。此外,反复挖耳可能会引发外耳道炎和中耳炎,导致听力下降。

哈医大一院耳鼻喉科二病房主任张天虹教授建议,保护听力,日常饮食中应多吃富含维生素D、铁、锌等元素的食物。这类食物主要有瘦肉、豆类、木耳、蘑菇以及各种绿叶蔬菜。

此外,导致耳聋的因素很多,缺锌是一个重要原因。耳蜗内锌的含量大大高于其他器官。含锌丰富的食物有:鱼、牛肉、猪肝、鸡肉、鸡肝、鸡蛋、各种海产品、苹果、橘子、核桃、黄瓜、西红柿、白菜、萝卜等。

如果发现父亲的听力有下降,首先应该带他到医院找耳鼻喉科医生就诊,如果是中耳的问题导致的听力损失一般解决中耳病变后听力会恢复,但如果是中重度的感音神经性耳聋,医生可能会建议佩戴助听器辅助听力。

### 做好PSA筛查帮父亲防治前列腺癌

50岁以上的男性在体检项目里有一个项目叫PSA。PSA是指前列腺特异性抗原,PSA指标被认为是精确性高、性状稳定的检查指标之一,因而被普遍应用在前列腺癌的筛查和前列腺癌治疗后随访中。

早期的前列腺癌可以进行根治性手术和放疗,但这个阶段的前列腺癌大多没有明显的症状或征兆,往往很难发现。当癌灶增大到足以引起排尿困难、血尿或者转移到骨骼引起疼痛时,病情大多早已到了晚期。

因此,PSA筛查的意义就显得格外重要,早期筛查、早期发现、规范治疗,是对付前列腺癌的有力武器。

哈医大一院泌尿外科三病房副主任张诚教授建议,50岁上的男性应该定期筛查。另外,如果直系亲属(兄弟或父亲)患有前列腺癌,自己患前列腺癌的风险会增加1倍以上;如果是2个以上直系亲属患前列腺癌,这个风险会增至5~11倍。

因此,如果家族中有前列腺癌患者,应及时警惕前列腺癌。筛查频次:有前列腺癌家族史的,建议45岁后开始筛查,建议频率为半年一次;如果没有相关家族史,可在50岁后开始筛查,保持一年一次的频率。

### 指导专家:

哈医大一院心内科 赵德超教授  
哈医大一院耳鼻喉科二病房主任 张天虹教授  
哈医大一院泌尿外科三病房副主任 张诚教授

■ 来源:《黑龙江日报》、陕西新闻等

### 父亲节特备菜谱: 鲜雪菜黄鱼汤

父亲节快到了,赶紧学上这款适合男士食用的靓汤,在父亲节当天为爸爸亲手煲好端上一碗,一定是最好的节日礼物了。

**主要功效:**开胃,强骨。

**推荐人群:**作为家里顶梁柱的父亲们。

**材料:**新鲜雪菜(又称雪里红)250g,黄鱼2条,生姜3片,柠檬片3片(2~3人量)。

**烹调方法:**黄鱼刮鳞,去除内脏。新鲜雪菜洗净切段备用。开锅热油后加入生姜和黄鱼,黄鱼两面煎至微黄。加入热水约1升,大火煮开,约10分钟汤变成奶白色。再加入备好的雪菜,滚约5分钟,加入柠檬片再稍滚片刻,加盐调味即可。

■ 来源:《广州日报》

