



袋鼠健保 50 岁以上的男性和女性 预防清单

V3.0 版本

© 袋鼠健保 (Kangaroo Health Plans) 2016-2019

官方网站 : www.daishujianbao.com 全国客服热线 : 400-885-1515

50 岁以上的男性和女性 预防清单

谨防老年人脑卒中

脑卒中具有高发病率、高致残率和高死亡率，所以在生活中要谨防老年人脑血管意外的发生，尤其是在气温变化无常，昼夜温差较大的初春时节。

脑卒中的危险因素主要包括：高血压、糖尿病、冠心病、血脂异常、血管畸形、吸烟、饮酒、肥胖等。

1、定期体检，重视预防

要保证老年人定期进行健康体检，注意定期测量血压，化验血脂、空腹和餐后 2 小时血糖，一旦发现血压增高，血脂、血糖异常等，一定要尽早就诊。并进行低盐低脂低糖饮食、戒烟限酒等健康生活方式的调整，以期远离老年心脑血管病。

2、注重健身，科学运动

- 身体素质相对较差的老年人在锻炼时，头部最好扣戴帽子，注意保暖，以防寒冷因素诱发脑卒中。
- 老年人锻炼要避免运动量和运动幅度过大，因转动颈部用力过猛、过快，交换过频、颈部骤然前倾后仰，均可诱发脑缺血，出现眩晕、呕吐和摔倒。
- 老年人如有脑卒中危险因素者，建议晚上睡觉前和早晨起床后各喝一杯温开水。还要注意起夜时动作不可过快，早晨起床时起身不要太猛，穿衣下床动作要轻，以免供血不足而晕倒。

您可能关注的问题：

运动

经常锻炼身体（每天至少 30 分钟）可以降低患冠心病、骨质疏松、肥胖和糖尿病的风险。50 岁以上：在开始新的体力活动之前请咨询医生。

营养

了解您的身体质量指数（BMI）、血压及胆固醇水平，并相应地调整你的饮食。每天摄入水果，蔬菜，豆类和全谷物，并限制脂肪和热量。

钙摄入量：50 岁以上人群最佳钙摄入量为 1000 毫克/天，绝经后妇女最佳钙摄入量为 1500 毫克/天。牛奶、鱼类、黄豆及豆制品、各种坚果都是很好的钙来源。补充维生素 D，对骨骼和肌肉的功能保存很重要。

口腔健康 每天使用牙线和含氟牙膏（非高氟地区）早晚两次刷牙，养成饭后漱口习惯，定期进行牙科保健检查。

性健康 性传播感染（STI）/艾滋病感染的预防，应实施安全性行为（使用避孕套）或禁欲。

眼科健康

青光眼的定期检测与筛查。

谨防老年人脑卒中

3、识别先兆，及时诊治 老年患者发生

卒中时多有一定的先兆：

- 一侧肢体麻木或无力；
- 一侧面部麻木或口角歪斜；
- 说话不清或理解语言困难；
- 双眼球向一侧凝视；
- 单眼或双眼突然短暂发黑或视物模糊，突然看东西重影；
- 眩晕伴恶心、呕吐；
- 突然发生以往少见的严重头痛、呕吐；
- 突发意识不清、肢体抽搐。

急性脑血管病是急症，病人最好能在发病 3 个小时内得到有效的治疗，治疗越早效果越好。一旦发病，要及时就诊，以免延误诊治，甚至危及生命。

您可能关注的问题：

50 岁以上女性

绝经后妇女需要了解激素替代疗法 (HRT) 的可能风险和益处。

50 岁以上男性

男性需要定期进行前列腺癌筛查，了解适合你的药物及药物相互作用的危险。

物质滥用 戒烟限酒，不接触毒品，有益身心健康。

可能需要接种的疫苗

疫苗名称	接种事项
流感疫苗	60 岁以上老年人是流感高发人群，需在每年 9~12 月接种 1 针。
23 价肺炎球菌多糖疫苗	50 岁以上为肺炎高发人群，致死率高，共接种 1 剂次。
水痘疫苗	没有免疫证据的成年人（没得过水痘，或没有接种过水痘疫苗的都属于水痘的易感人群）都应该接受两剂次接种，可预防成人带状疱疹。
狂犬疫苗	被犬类动物咬伤或抓伤者按 0、3、7、14、28（或 30）天程序接种，越早接种越好。
破伤风疫苗	事后预防接种：受伤后越早注射越好，一般不超过 24 小时。美国权威机构推荐健康成年人可每 30 年接种一次。
某些 50 岁之前未接种过的疫苗	由于疾病或其他因素未接种过的疫苗，可以进行补种，如甲肝疫苗、乙肝疫苗等。