

## 父亲节 送给老爸的健康提醒

□本报记者 魏应钦

6月18日是父亲节。父亲作为家里的顶梁柱,为了家庭辛苦付出,为了儿女日夜操劳,常常忽视自己的身体健康。健康体检专家提醒,不管年轻的爸爸、中年爸爸,还是年老的爸爸,为了自己和家人,都应该在忙碌中抽出时间更多地关注下自己的健康,儿女们也要主动关心。需要指出的是,各个年龄段的爸爸们所需要关注的健康问题有所区别。

### 年轻爸爸:健康问题不能忽视

美年大健康平顶山体检分院副主任医师李相黎说,对于35岁以下的父亲来说,事业也处于上升期,身体状态也是黄金时期。不过,这一阶段的父亲可不能因此忽视健康问题,相反,更应注重生活和饮食的规律及节制。

在这个时期,男性经常加班熬夜,在外应酬,生活作息不规律。另外,他们还承担着家庭的重要角色,压力大,有的还会产生焦虑、抑郁等情绪。这时如果忽视身体健康,经常透支,可能为以后埋下健康隐患。因此,这个时期的男性要尽量保持规律生活,不要长期熬夜加班,暴饮暴食,要合理安排工作和

休息,规律生活。

### 中年爸爸:要注意“三高”

人到中年,不少男性开始有了大肚腩,身体开始走下坡路,需要警惕的疾病相较于年轻的父亲来说也更多了,“三高”(高血压、高血糖、高血脂)很容易找上门来。

李相黎说,这个时期男性的大肚腩与常年不运动、饮食不规律有很大关系,也可能是内分泌的问题,平时应该加强健康意识,注意锻炼身体,戒烟限酒,平衡膳食,少吃油腻食物,多吃富含维生素和矿物质的蔬菜和水果。

中年男性,40岁以上要关爱心脏,50岁以上要保护好骨和肠。

在40岁以后,心脏和血管会有一个明显的老化,弹性大不如以前,特别是对有心脏病家族史的人来说,定期检查很重要,并记好血脂、血压等指标。50岁以上的人,如果出现浑身疼痛、易骨折等症状,该考虑有骨质疏松症了。这个时期的人一般或多或少会出现骨质疏松,要多加注意。另外,这个阶段还应关注肠道健康。在做肠道检查时,

要更加注意肠息肉、慢性溃疡等病变,防止这些小的病变发展成肿瘤。

中年时期人们各种病痛的感觉、临床症状可能不太明显。如果对疾病认识不足,忽略病情,往往会失去早期治疗的最佳时期。

### 老年爸爸:全面关注身体健康

“60岁是老年生活的开始,这个年龄段要全面关注身体健康。”李相黎表示,除了常见慢病,老年男性还应该注意听力和眼底病变的预防。老年人易发的白内障、青光眼、黄斑变性等早期发现,可以得到较好的治疗。

李相黎说,老年的父亲已经退休,社会角色和生活节奏的改变可能让人有些失落和不适应,这时应该寻找自己的兴趣爱好,保持开阔的心胸和愉悦的心情。到了这个年龄,身体会出现退行性病变,如前列腺增生、骨质增生、心脑血管疾病等都容易高发。这个时期的老人可能有或多或少的慢性病,听觉、视觉明显消退,容易产生孤独感。作为子女,要随时关注父亲的健康问题,带其定期体检,规律治疗慢性病。



## 导读

鹰城最美情诗  
评选结果揭晓啦

[B7]

后天夏至  
请注意防暑降温

[B8]

男子遭遇车祸  
造成重度脑损伤  
平煤神马医疗集团总医院  
多学科联合成功救治

[B2]

下肢发凉、麻木  
很可能是“腿梗”

[B8]

癌症治疗  
病理基因诊断  
很关键

[B3]



鹰城微健康



平顶山金融圈