

Le regole d'oro per gli over 65: la prevenzione è la prima medicina

ilgiorno.it/salute/le-regole-d-oro-per-gli-over-65-la-prevenzione-e-la-prima-medicina-1.6158031

SALUS

QUOTIDIANO.NET

IL GIORNO

LA NAZIONE

ilResto del Carlino



Seguire uno stile di vita sano, idratarsi in modo adeguato, evitare gli sbalzi di temperatura, vivere in un ambiente salutare ed eseguire le vaccinazioni necessarie, sono alcuni dei consigli contenuti nel Vademecum messo a punto da Senior Italia FederAnziani per orientare gli over 65 aiutandoli a prendersi cura della propria salute. L'attenzione alla salute, mai come di questi tempi è concentrata sulle vie respiratorie ed è infatti fondamentale, soprattutto per coloro che soffrono di patologie croniche come BPCO, diabete,...

Seguire uno stile di vita sano, idratarsi in modo adeguato, evitare gli sbalzi di temperatura, vivere in un ambiente salutare ed eseguire le vaccinazioni necessarie, sono alcuni dei consigli contenuti nel Vademecum messo a punto da Senior Italia FederAnziani per orientare gli over 65 aiutandoli a prendersi cura della propria salute. L'attenzione alla salute, mai come di questi tempi è concentrata sulle vie respiratorie ed è infatti fondamentale, soprattutto per coloro che soffrono di patologie croniche come BPCO, diabete, patologie cardiovascolari, ipertensione, angina pectoris o malattie tiroidee. Per questo la federazione della terza età ha voluto lanciare una campagna di sensibilizzazione che invita a seguire alcune precauzioni importanti oltre alle fondamentali regole di prevenzione. È importante tutelare la propria salute, facendo regolari controlli e seguendo

in ogni stagione alcuni specifici accorgimenti. In particolare, ora che l'inverno volge al termine, si rischia di farsi trarre in inganno dai primi raggi primaverili di sole e di incorrere in raffreddamenti ed influenze che possono essere problematiche soprattutto per chi è affetto da patologie croniche. I consigli del vademecum sono rivolti agli over 65 ma anche ai caregiver che si prendono cura degli anziani più fragili e propongono una serie di raccomandazioni che, se messe in pratica, possono rivelarsi degli ottimi strumenti di prevenzione come suggerisce anche il dott. Luigi Vacchelli: "Seguire una sana alimentazione ricca di frutta e verdura con bevande e pasti caldi, aiuta a proteggersi dal freddo. Evitare gli alcolici che non aiutano a difendersi dal freddo, ma al contrario favoriscono una maggiore dispersione del calore prodotto dal corpo. È indispensabile controllare l'idratazione perché la minore capacità delle persone anziane di percepire la sete favorisce una maggior densità delle secrezioni bronchiali prodromo di una riacutizzazione. Oltre ai farmaci mucolitici, anche l'acqua e bevande calde svolgono un'azione mucolitica. Quando registriamo difficoltà nella respirazione, affaticamento, dolori al torace, tosse continua, apnea durante il sonno e affanno, può essere utile fare un controllo delle vie respiratorie attraverso una visita dallo pneumologo. Campanelli d'allarme potrebbero essere anche la bronchite, broncopolmonite, raffreddore continuo nel tempo, pertosse, tubercolosi, pleurite, laringite, faringite, pneumotorace, asma, sinusite, influenza, ostruzione nasale. Verificare di tanto in tanto se mani, piedi, volto sono freddi o intorpiditi, e cercare di stare attivi anche in casa evitando la posizione seduta per più di un'ora consecutiva e ricordarsi di bere".

Susanna Messaggio

© Riproduzione riservata

Iscriviti alla community

per ricevere ogni giorno la newsletter con le notizie dall'Italia e dal mondo