

## CÁCH PHÒNG TRÁNH CÁC BỆNH Ở NGƯỜI CAO TUỔI

- Nghỉ ngơi, giải trí, ăn uống hợp lý.
- Luyện tập thể dục và tham gia các hoạt động cộng đồng và xã hội phù hợp với tuổi tác và sức khỏe.
- Tự tạo ra cho mình một môi trường sống lành mạnh, điều độ.
- Nếu đã mắc bệnh thì người cao tuổi phải chủ động uống thuốc đúng giờ, đủ liều và khám sức khỏe định kỳ. Nếu có bất kỳ dấu hiệu bất thường nào phải đến cơ sở y tế để khám và điều trị kịp thời.



**CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI LÀ TRÁCH NHIỆM CỦA MỖI CÁ NHÂN, GIA ĐÌNH VÀ TOÀN XÃ HỘI**

In 11.300 bản, khổ 20x30cm tại DNTN SƠN THỊNH PHÁT  
Số 247 CMT8, Phường Hòa Bình, TP. Biên Hòa - ĐT: 090.3939288  
Giấy phép xuất bản số: /GP-STTTT  
do Sở Thông Tin và Truyền Thông Tỉnh Đồng Nai cấp ngày / /2024

## ĐỊA CHỈ TƯ VẤN

- Trạm y tế xã, phường, thị trấn.
- Trung tâm y tế các huyện, thành phố.
- Bệnh viện đa khoa tỉnh và đa khoa khu vực.



**CHĂM SÓC, PHỤC DƯỠNG NGƯỜI CAO TUỔI LÀ TRUYỀN THỐNG TỐT ĐẸP CỦA DÂN TỘC TA**

SỞ Y TẾ ĐỒNG NAI  
CHI CỤC DÂN SỐ



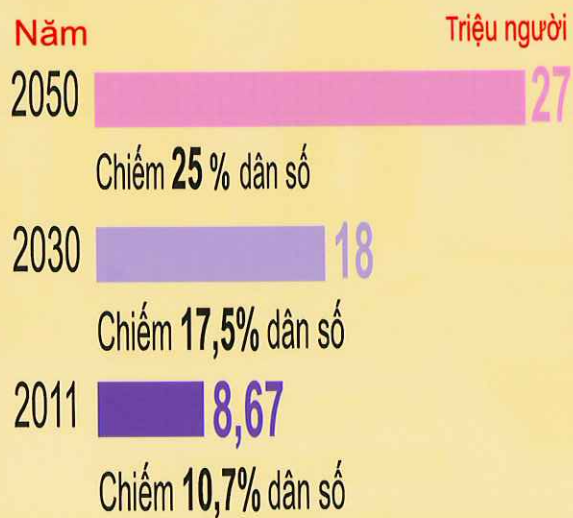
**NGƯỜI CAO TUỔI CẦN ĐƯỢC SỐNG VUI, SỐNG KHỎE, SỐNG HẠNH PHÚC**

Năm 2024

## THỰC TRẠNG NGƯỜI CAO TUỔI TẠI VIỆT NAM

- Việt Nam là nước có tốc độ già hóa dân số nhanh và có sự khác biệt giữa các vùng cũng như các tỉnh, thành phố. Ở nước ta, Luật Người cao tuổi quy định người cao tuổi là công dân Việt Nam từ đủ 60 tuổi trở lên.
- Tuổi thọ bình quân năm 2018 là 73,6 tuổi. Trong đó nam là 70,9 tuổi và nữ là 76,2 tuổi.

## DỰ BÁO TỶ LỆ NGƯỜI CAO TUỔI TẠI VIỆT NAM



## MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP NGƯỜI CAO TUỔI

- **Bệnh hệ thần kinh, tâm thần:** Hội chứng sa sút trí tuệ, Parkinson.
- **Bệnh về hệ tuần hoàn:** Tăng huyết áp, tai biến mạch máu não, mạch vành.
- **Bệnh về hô hấp:** Phổi tắc nghẽn mãn tính, hen suyễn, lao.
- **Bệnh về rối loạn chuyển hóa:** Rối loạn chuyển hóa mỡ máu, đái tháo đường.
- **Bệnh về xương khớp:** Thoái hóa, loãng xương.
- **Bệnh về ung thư:** Gan, phổi, trực tràng, tuyến tiền liệt, vú...

## CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI CAO TUỔI

- **Chăm sóc vệ sinh cá nhân:** Vệ sinh răng miệng; mắt; đầu tóc và cơ thể. Vệ sinh trong sinh hoạt, ăn uống hàng ngày, vệ sinh quần áo, đồ dùng cá nhân.
- **Chế độ luyện tập:** Tùy vào sức khỏe của mình, người cao tuổi lựa chọn hình thức luyện tập phù hợp như tập dưỡng sinh, đi bộ...
- **Chế độ dinh dưỡng:** Ở người cao tuổi, các hoạt động chuyển hóa và dinh dưỡng có nhiều biến đổi và suy giảm. Người cao tuổi hoạt động ít hơn, khối lượng cơ thể giảm, nhu cầu năng lượng cũng giảm đi so với thời trẻ. Vì vậy, người cao tuổi cần lựa chọn chế độ ăn giàu xơ, các loại rau xanh, trái cây tươi, các loại đậu, vừng...nên hạn chế chất đường và muối, tránh các món ăn nhiều mỡ, các món chiên, xào. Người cao tuổi nên ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày, ăn chậm và không nên ăn no.

