



从小,父亲在我们眼里是一座山。
我们长大了,父亲变老了,再强壮的父亲也敌不过时间的蹉跎。父亲的身体逐渐开始走下坡路,很多健康问题随之而来。

你可曾想过,父亲下班回家后,为何经常蜷缩在沙发上一言不发?你可曾意识到,身材走样、大腹便便的父亲,正面临着“三高”的威胁?你是否留意到,爬楼梯时,父亲已被你远远落在身后?你是否感受到,每次你挂断电话时,父亲还有几句话没来得及说出口?

“总是向你索取却未曾说谢谢你,直到长大以后才懂得你不容易……”

6月18日,是父亲节。“健康君”请你给默默付出的父亲,打一通电话,哪怕只问一句:爸,最近身体好吗?

爸爸

父亲节就要到了,“健康君”请你给爸爸打个电话,问一声——

爸爸,最近身体好吗?

□记者 王振华
通讯员 牛然 刘冰 焦磊 刘晓霏

■受访专家:

王化贤 河科大二附院神经内科一病区主任、主任医师

宋焱鑫 市妇女儿童医疗保健中心主任医师、市男科医学研究所所长

雷秀雯 河科大五附院抑郁病区主任
孙艳玲 市第一中医院心内科主任

1 不要把所有问题都自己扛

■孩子说:我马上就要小学毕业了,今年暑假,好想让爸爸带我出去旅游。爸爸平时工作忙,每天都回家很晚,有时还带着满身酒气,讨厌爸爸喝酒后的样子。由于经常喝酒,爸爸的胃不好,我希望爸爸每天能按时回家,陪我和妈妈一起吃饭。

■医生说:男性30多岁正是黄金年龄,事业处于上升期,他们经常加班熬夜,在外应酬,生活作息不规律,胃病几乎成了通病。他们还承担着家庭的重要角色,遇到问题不善于找人倾诉,有人还会产生焦虑、抑郁等情绪。此时的他们倚仗着年轻,经常加班熬夜,生活不规律,很可能为以后埋下健康隐患。

■跟爸说:别把所有问题都自己扛,要学会倾诉,跟朋友们多聊聊天,或找心理医生排解一下郁闷的情绪,千万不要把抑郁的情绪长期积压在心底。尽量保持生活规律,忌长期熬夜加班,暴饮暴食,应合理安排工作、娱乐、休息。

2 早睡早起,咱们来做运动

■孩子说:帅气的父亲不知何时起已经有了大肚腩。高考完那天,一家人替我庆祝,老妈做了一桌子的菜,当炖肘子、清蒸排骨、红烧狮子头等硬菜上桌时,老爸面对以前最爱的这几道菜,几乎一口没吃。

■医生说:工作应酬使这个年龄段的父亲开始有了将军肚,加上前些年不注意养生,高血压、高血脂、脂肪肝、糖尿病,都容易找上门来。这时候病痛的感觉、临床症状可

能不太明显,如果对疾病的认识不足,忽略病情,往往会失去疾病早期治疗的最佳时期。

■跟爸说: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。应该加强健康意识,平时注意锻炼身体,规律作息,定期体检。饮食方面,戒烟限酒,少吃油腻食物,多吃些富含维生素和矿物质的蔬菜和水果,蔬果中的膳食纤维能减少胆固醇的吸收,加速胆固醇排泄,降低血脂。

3 时光时光慢些吧,不要让父亲再老了

■孩子说:父亲今年刚退休,从工作岗位退下来,他一下子变得非常清闲,这反而让他很不适应。二姐给他买了一把二胡,父亲这才又拾起了年轻时的爱好,每天都到公园跟老伙计们拉琴、唱戏。明显感觉到父亲老了,上楼都有些吃力,经常膝盖疼。晚上起夜的次数也多了。

■医生说:退休后的老爸,社会地位和生活节奏的改变,可能让他有些失落和不适,不妨在清闲的生活里,寻找自己的兴趣爱好,保持开阔

的心胸、愉悦的心情。到了这个年龄,身体会出现退行性病变,比如,前列腺增生、骨质增生、心脑血管疾病等,都高发。

■跟爸说:适当运动,控制饮食,会延缓衰老。不妨选择太极拳、游泳、散步等运动,千万不要不服老去做剧烈运动。老人骨质疏松,很容易导致骨折。积极转换角色,多参加老年社区活动,减轻失落感。对于自身的疾病一定要配合医生治疗,不要讳疾忌医,也不要偏听偏信,自行买药吃药。

4 常回家看看,帮爸爸捶捶后背揉揉肩

■孩子说:我爸退休十几年了,早就适应了退休后的生活。现在,越活越像个“老小孩儿”。我们不让他抽烟,他表面上答应得好好的,背地里还是会偷偷抽。老父亲的视力和听力都下降得厉害,饭量也小了很多。想想能陪父亲的时间可能真的不多了,我们姊妹几个都很惯着他,只要父亲开心,我们就允许他有自己的“小动作”,他躲着我们抽烟,我们就当没看见。

■医生说:老年人可能有或多或少的慢性病,听觉、视觉明显衰退,消化功能也不如以前,可能出现老年痴呆。儿女们不常在身边,老人容易产生孤独感,他们有时会撒撒娇,有时爱发脾气,或者搞点“小动作”,像个老小孩,就是希望子女能重视自己。作为子女,要随时关注爸爸的健康问题,如果不能住在一起,起码要多回家看看父亲,尽量有人在他身边,可以随叫随到地照顾着。

■跟爸说:定期体检,规律治疗慢性病。家有一老如有一宝,我们会像宠爱孩子一样宠爱老爸。