

老人容易缺少的营养素与饮食营养指导

◎刘政 李学娟

营养不良是一种慢性疾病,一般指因摄入不足、吸收不良、过度消耗等导致的一种或多种营养素缺乏。

老年营养不良主要表现为体重低下、身体虚弱、抵抗力和应激能力下降。体重低下的老人免疫功能下降,骨折发生率高,损伤及外科伤口愈合慢。营养不良的老人多合并有贫血,最多见的是缺铁性贫血。还常伴有牙齿脱落和头发稀疏。

相对于年轻人,老人营养不良的后果更为严重。如果半年内消瘦明显,体重减少5%以上,老人的死亡率就会大幅度上升。

不少老人持有的错误饮食观念影响营养素摄取。一些老人认为多吃粗粮健康就不吃细粮,或长期吃素不吃肉。一些老人或因生活困难,或因生活太过节省,日常饮食种类过于单一。还有一些老人过度进食肥甘厚味,盲目进补,也可能导致某些微量元素缺乏。

应特别注意的是,老人中患者多,如患有牙周病、糖尿病、哮喘、帕金森病、精神抑郁症,或存在失智、失能的情况,都可能妨碍进食,影响营养素的摄取,进而发生营养不良和体重下降。所以,家属、护理人员以及养老院的营养专业人士,必须对老人的饮食精心调配。每天摄食的食物不单调,尽可能多样化,进食量够,通常就不太可能发生营养不良。

一、老人容易缺少的营养素

1. 优质蛋白质 蛋白质是构成人体组织的基本原料,蛋白质缺乏会导致免疫力降低。老人的蛋白质合成能力差,分解代谢增加,因此,蛋白质的相对需要量较高。一般来说,60岁以上的老人每天每公斤体重重要保证有0.7至1.0克蛋白质供应,优质蛋白质占蛋白质总量的50%,便不太可能发生营养不良。如为营养不良患者,优质蛋白质的供应量则应有所增加。优质蛋白质的主要来源是肉类、禽蛋类、奶类食物和大豆制品等。

2. 矿物质钙和维生素D 矿物质钙和维生素D缺乏与骨密度下降和牙齿缺失有关。我国老年人每日需摄入1000毫克钙及50微克维生素D。富含钙的食物有牛奶与豆制品,鱼类食物含有丰富的维生素D。

3. 维生素C 20%至50%的中国老年人缺乏维生素C。老人每日膳食中维生素C供给量应在100毫克左右。新鲜蔬菜水果富含维生素C。营养不良的老人还可通过服用维生素C片补充维生素C,每日的口服量为50至100毫克,维生素C片为非处方药,药店有售,可按医生建议服用。

4. 矿物质铁 除钙外,在各种矿物质中,铁是老人最容易缺少的一种营养素。膳食中缺少铁会导致缺铁性贫血。老年人可通过食

用动物血、肝脏来补铁,也可在医生指导下服用补铁药物。

二、饮食营养指导

1. 适当增加进食量 鼓励营养不良的老人适当增加进食量。在安排食物时,要特别注意适当增加牛奶、鸡蛋、瘦肉、海鱼、豆制品的量,以补充优质蛋白质。

2. 增加富铁食物的供应 含铁最多的食物是动物血与肝脏,建议老年人每周吃2至3次猪血制品(血肠、血豆腐)或猪肝、鸡肝、鸭血等,每次食用的量不必大,30至50克即可。

3. 提倡增加餐次 营养不良的老人一日可以进食4至5餐。除早、午、晚餐外,可在上午9时、下午3时前后安排2次间食或零食,如夜间上床入睡时间晚,还可在睡前半小时安排少量的加餐。

4. 提高饭菜质量 烹调加工食物要适合老人口味,还应软烂、容易咀嚼和容易消化。宜多做些包子、饺子等带馅的食品,多安排蒸食与炖菜,适当安排粥食,要少吃生冷,少吃油炸和油煎食品。每餐饭都勤换花样,有干有稀。“干”指面包、馒头、发糕等;“稀”指面条、馄饨、肉粥、余丸子、麦片粥等。

5. 及时治疗原发病 如果老人的营养不良和体重低下是由肿瘤、糖尿病、哮喘、抑郁症、帕金森病等疾病引起,则应同时积极采取措施治疗和应对原发病。

家有高血压的老年人注意 教你如何安稳度夏

◎皮林

对于大多数患有高血压的老年人而言,夏季是一个难熬的季节。不仅是因为天气炎热、气压低沉造成睡眠不佳、心烦气躁,很多患者会出现血压不稳、胸闷不适,甚至还有可能引发更严重的心血管系统疾病。

防护有道, 老年高血压患者在夏季如何管理血压

坚持规律监测血压。由于老年高血压患者通常会在夏季出现血压偏低,且伴有反常性的夜间非杓型血压升高,因此更需规律监测血压。如果血压与平时监测数值相差较大,或者身体不适情况持续较长时间没有缓解,需经医生评估后调整降压药物。

不可随意减药停药。一般来讲,老年高血压患者中,当收缩压变化超过20mmHg或高于160mmHg、舒张压变动超过10mmHg或高于100mmHg时,需要与医生联系调整用药。还有些患者夏季夜间容易出现非杓型高血压,可能也与夏季药物减量有关。出现此类情况时,也需及时与医生联系,避免严重心脑血管疾病的发生。

降温防暑温和适度。使用空调时,室温最好能够保持在27℃~28℃。此外,浴水散热是很好的办法,比如游泳。夏季洗澡提倡淋浴,水温适度,时间控制在半小时内,避免在热水中久泡。

养生有招, 老年高血压患者夏季生活起居注意事项

低盐饮食。低盐指每日摄入食盐量不超过5g,包括隐性盐的摄入。同时保持低动物脂肪和富含维生素、富含纤维素的饮食,增加对富钾食物(新鲜蔬菜、水果和豆类)的摄入。对于易发生餐后低血压的老年人,可适当改变膳食成分配比,减少碳水化合物摄入。

适当饮水。在夏天高温环境里,人体的水分排出量约3300ml,大运动量锻炼时体内排出水分约6600ml,需根据排泄量调整饮水量。尤其对于老年人,有出现餐后低血压的情况,建议餐前饮水350ml至480ml,可使餐后血压下降幅度减少20mmHg。

烟酒慎用。吸烟会导致高血压,吸一支烟后心率每分钟增加5次~20次、收缩压增加10mmHg~25mmHg。此外,建议高血压患者不饮酒。

平和情绪。紧张、易怒、情绪不稳,都会使血压升高。患者可试着改变自己的行为方式,遇事冷静、沉着,避免情绪激动及过度紧张、焦虑;当有较大精神压力时,可向朋友、亲人倾诉,或通过参加轻松愉快的业余活动释放压力。

规律作息。生活要有规律,防止过度疲劳。早睡不熬夜,保证每日7小时~9小时的睡眠,适当午休,以补充睡眠不足。

适量运动。适当加强运动可改善神经、血管的调节功能,有效降低血压。尽量保持每天都进行持续30分钟~60分钟的有氧运动,或每次至少10分钟、累计每天30分钟~60分钟的间歇运动。运动时间最好选择在傍晚。清晨虽然比较凉爽,但此时体内血液黏稠度较高,不宜过多运动。



李斌摄



“字小如蚁”的药品说明书适老化“转型”

◎董竹

说起药品说明书,相信绝大部分人的感受是一致的:字很小,密密麻麻,让人看不清;内容又专业又冗长,让人看不懂。有媒体更是形象生动地在报道中展示,一个大拇指就能遮住药品说明书上的40个字。“字小如蚁”的药品说明书,年轻人看着很费劲,更何况是用药需求大的老年人?

民有所呼,政有所应。近日,国家药监局公开征求《药品说明书适老化改革试点工作实施方案》(以下简称《方案》)等文件意见。《方案》中明确,试点中涉及的持有人应当在药品包装或者药品说明书(简化版)上印制二维码,通过扫描二维码可获得电子药品说明书(完整版);同时,要求纸质的简化版说明书正文用四号字,电子的完整版说明书正文用三号字。

放大字号、推出简版,简明扼要有助于用药安全。按照《方案》规定,比起现有药品说明书,改革

试点后的纸质版说明书字号将明显增大,又补充了扫码可获取的电子版说明书,让老年人看清楚药品说明书将不再困难。而且因为有简化版,如何吃药、要求禁忌等重点内容将更加清晰可辨,对于老年患者来说,用药将更安全、更准确、更方便。

先试点,再总结推广,循序渐进有助于科学推进。此次药品说明书适老化改革试点工作,在老年患者常用的部分口服、外用药品制剂中开展,而且确定上海、江苏、浙江、山东、湖南、广东为试点省份。先试点、明规矩,让相关企业有据可依、有规可循,也能从先行先试的药品、地区总结好经验,形成示范效应,从而将好政策好做法在更多药品上、在更多地区更好推行下去。

当然,药品说明书的字号、内容调整只是适老化的“第一步”。电子版药品说明书能不能尝试嵌

入更清晰易懂的图片、视频用药指导?配合说明书,医院、药店能不能为老年患者提供更贴心细致的药事服务?这些都需要更贴心的具体细化与落地。

对药品说明书的优化调整看似是小事,实则却是关乎用药人尤其是老年患者幸福感、安全感的关键事项。截至2022年年底,我国60岁及以上人口约2.8亿人,占全国人口的比例达到19.8%。家家都有老,人人都会老,从这个角度来说,优化药品说明书管理,是整个社会进行适老化改造非常重要的一环。

让老年人安享幸福晚年,还需要更多像优化药品说明书这样从细处着眼、解决实际困难的务实举动。适老化改造要走心、贴心,老年人及其家庭才能更安心、舒心。用适老化点滴“小改造”,托举老年人高质量晚年生活“大幸福”,是构建老年友好型社会的题中应有之义。