

老年人科学食补的必修课

◎衣晓峰 富精雷

在维护老年人健康的过程中,合理的饮食结构和良好的饮食习惯至关重要。那么,老年人如何才能合理饮食、健康饮食?老年营养医学专家就食养保健中的具体问题进行了科普解读。

食补虽好不可随意为之

针对不同体质的老年人,应采取不同的饮食调理方法。例如,阴虚体质者应多进食滋阴的食物,如银耳、百合等;阳虚体质者应多吃温性食物,如姜、葱、牛肉、羊肉、桂圆等。

专家提醒,无病乱补要不得。若不辨寒热、无病进补,不但对健康无益,还会加重身体负担,对老年人的健康形成“反作用力”。此外,患有高血压、糖尿病等慢性病并长期服药的老年人,需要在医生的指导下进行个性化的饮食调理,切勿自作主张。

许多老年人平时喜欢用中药来煲汤,专家提醒:不是所有的药物都可以拿来煲汤。可以用来煲汤的药物未必适合自身体质。即使药物与体质相契合,也不能盲目地长期、大量食用。

食补和药补各有千秋,食补方式较温和,作用较迟缓,但长期坚持,肯定能收获健康的“红利”;药补方式较强烈,作用较迅速,必须按照医生指导来用,以免治病不成反致病。对于一些特定疾病或特定体质,食补和药补结合可能会取得更好的效果。如慢性病患者或身体虚弱者,可在医生的指导下,将食补和药补有机地融为一体,以相互促进,增强疗效,提升身体免疫力。

营养均衡养成健康习惯

中医不仅强调饮食的多样性,更重视膳食的配伍原则。正如《黄帝内经》中提出:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”这是一份全面、合理的膳食指南。

事实上,均衡饮食是老年人保持活力与健康的关键。老年人应多食全谷类、蔬菜、水果、瘦肉和低脂奶制

品。与此同时,老年人要控制盐、糖和饱和脂肪的摄入,过多食盐会埋下高血压和心血管疾病的隐患,而过多食糖则可能诱发糖尿病。专家建议,老年人应保持日常饮水量,并尽量限制饮酒和吸烟。

要保证食物品种的丰富性和营养素摄入的全面性,具体来说,老年人每天早餐要有1至2种主食、1个鸡蛋、1杯牛奶,另有蔬菜或水果;中餐和晚餐宜有2种主食,保证摄入1至2种肉类及1种豆制品,以及1至2种蔬菜。除传统的米饭、馒头、花卷、面条外,还可以添加些荞麦、玉米、燕麦等杂粮谷物;山药、红薯、土豆、南瓜等也可作为主食的一部分进行替换。在选择蔬菜和水果时,建议根据时节的变化挑选颜色丰富、营养元素全面的果蔬。

老年人可以选择不同的烹饪方法,如蒸、煮、炖、炒等方式来加工食物,以丰富食物口感,增加进食吸引力。也可根据自我饮食习惯和身体状态适当调整加工方法,保证每天食物摄入充足。对于胃口不佳、吃饭困难的老年人,建议调整进食模式,即通过少食多餐、合理安排进食时间和进食

量,以保证摄入足够的营养。

调理慢病补充维生素很关键

60岁以上的老年人群骨质流失的情况往往很严重,同时伴有骨密度和骨骼强度下降,致使跌倒骨折的事故时有发生。因此,必须补充丰富的维生素D和钙。日常生活中,牛奶、豆类及豆制品等都是钙质的优质食物来源,而牛奶、蛋类、鱼肉等食材中富含维生素D。如果饮食中无法摄入充足的钙质或维生素D,可适量服用外源性补充剂,但要掌握好尺度,不可过量,否则容易加大血管钙化的风险。

对于患有慢性萎缩性胃炎、炎症性肠病及胃大部切除或长期服用二甲双胍的老年患者,应注意补充维生素B₁₂;对于同型半胱氨酸偏高的老年人,则应注意补充叶酸、维生素B₆及维生素B₁₂;对于高血压患者,应补充维生素B₂。这些B族维生素恰恰就在我们的菜篮子里,比如绿叶蔬菜、西蓝花中富含叶酸,肉类、海鲜食物中富含维生素B₁₂,豆类食物中富含维生素B₂等。确保膳食多样化才能科学、精准、合理地补充各类维生素。



预防帕金森,你需要动起来

◎李洁

作为患者数量快速增长的神经系统疾病之一,帕金森病目前尚无治愈的方法。不过,帕金森病患者和面临其威胁的人群,也有可以与其对抗的办法。

运动可改善帕金森病症状

对于帕金森病患者来说,药物治疗和对特定患者的外科手术治疗有助于控制症状、延缓病情,在能力范围内的规律身体活动也有助于运动功能的维持。

帕金森病是严重影响患者运动功能的疾病。除了我们熟知的“手抖”,也就是静止性震颤外,还会出现肌肉关节僵硬、起身或起步困难、脚拖着地走小碎步、身体平衡能力差等问题,导致日常生活变得更加辛苦。而运动可以延缓或减少这些症状、改善协调性。

对于帕金森病患者,如果早期加入运动疗法,可起到延缓疾病发展的作用。而且,运动还可以改善睡眠、

稳定情绪,与药物治疗和康复训练相结合,可以提高患者的生活质量。值得一提的是,一项针对40至80岁的帕金森病患者运动情况的研究发现,高强度的运动对于减缓新诊断且未开始药物治疗的帕金森病患者的运动症状有积极的作用。研究人员认为,运动对于帕金森病患者的积极意义是肯定的,有助于改善步态,加强肌肉力量,提高平衡能力,减少跌倒。

跳舞、打太极可降低患病危险

对于帕金森病的预防,运动也有很重要的作用。专家提醒,有帕金森病家族史的人群,更应避免长期接触农药、杀虫剂,或锰、汞这类重金属,最好不要从事电焊、干洗和机械维修等工作,必须接触时一定要做好防护。

有研究表明,运动具有神经保护作用,进而起到预防帕金森病的效果。跳舞、打太极拳等,不仅可以延缓衰老,还可以改善姿势稳定性和步行能力,降低患帕金森病的危险。此外,

规律的身体活动也是健康生活方式的重要组成部分,对维持血压、血脂、血糖在正常水平也非常重要,这些对于预防帕金森病也有积极的作用。

运动怎么选?因人而异

运动首先要牢记的就是安全。对于帕金森病患者,为了做到长期坚持,应注意选择适合自身活动条件的运动种类。

如果症状轻微,能力允许,可以适当增加运动强度,选择例如跑步、骑自行车、打球等运动方式。如果症状加重,可以选择做一些需要付出努力的活动,如快步走20分钟、瑜伽、打太极拳等。如果症状严重而复杂,则可将注意力集中在一些日常有困难的活动上,比如练习从椅子上站起、从床上坐起等。

专家提醒,运动虽然有益但也不能用力过猛。应该逐步建立运动的频次及时长,运动中不要冒进,在需要时应有照护人员陪伴。

老年人的治牙误区

◎帅才

老年人口腔疾病高发严重影响其生活质量,应该重视口腔健康,定期进行检查,及时治疗口腔疾病,保持良好的口腔卫生习惯。一些老年人在口腔疾病防治方面存在认识误区,需要澄清和纠正。

误区一:“老掉牙”是正常现象

口腔科医生介绍,年龄增长并不是牙齿缺失、松动的主要原因,口腔疾病中的牙周炎才是导致老年人牙齿缺失的主要因素。

牙周炎是牙龈、牙槽骨、牙周膜等牙周支持组织发生的慢性炎症性疾病,症状包括牙龈出血、牙龈退缩、牙周脓肿、口臭以及牙齿松动。“只要科学预防和治疗牙周炎,老人仍可保留一口健康的牙齿。”医生说。

误区二:得了牙周病吃点药就行

牙周病不是靠单纯吃药就能治愈的。牙周病是牙齿周围组织的慢性感染性疾病,能引起牙周支持组织的破坏,最终造成牙齿的松动和脱落。洗牙可以祛除引发牙周疾病的牙结石,从根本上有效控制牙周病发展,缓解牙周炎症,减缓牙齿松动速度。

误区三:没有必要修复缺失的牙齿

口腔科专家介绍,有些老年人长期缺牙,如果不及时修复,会导致病情发展。因为老年人长期缺牙,缺牙两侧的牙齿发生移位,导致咬合紊乱等诸多问题,进一步影响咀嚼功能,间接导致消化不良、营养缺乏、抵抗力下降。

误区四:种植牙适合所有缺牙患者

种植牙是将人工制作的牙根(即种植体)植入缺牙部位的牙槽骨内充当牙根,当牙根与牙床长牢后,再在其上安装牙冠,以更好地恢复口腔咀嚼受力。种植牙主要适用于牙缺失、活动义齿功能不佳等人群。

专家提醒,如果老年人的缺牙区域有足够的空间,牙槽骨足够丰满,可以选择种植义齿。如果老年人的牙槽骨条件良好,种植义齿的手术会相对简单。但是如果老年人的牙槽骨骨量不足,那就不适合做种植牙,而需要考虑其他修复方式。

“需要注意的是,种植修复也有禁忌证。”专家指出,对于患有口腔肿瘤、骨质疏松症、严重磨牙症等疾病的患者,不能盲目进行种植牙手术;有高血压、心血管疾病的老年患者需要医生进行全面评估,在病情稳定后才能进行种植牙手术。