

老年人吃得好 科学食谱很重要

本报记者 张琪

随着生活水平的提高,大家对养生知识了解得越来越多。特别是患有“三高”、心脑血管疾病的老年人,对饮食更是严格控制。然而科学控制饮食并不简单,不少老年人陷入营养误区,好了这个病却得了另一种病。

7月28日,聊城市第四人民医院医养中心主任王红星在接受采访时表示,老年人饮食结构简单,容易导致营养失衡,老年人“吃好”很重要。

85岁老人每天吃鸡蛋 仍营养不良

85岁的市民李中政(化名)患有高血压、糖尿病、冠心病等疾病,近几年病情控制得不错。3个月前,李中政住进了聊城市第四人民医院医养中心,在医养中心王红星团队的综合评估下,发现李中政存在肌少症、营养不良及跌倒高风险等“老年综合征”。

王红星经过询问得知,李中政近两年消化功能不好,一日三餐吃得越来越少,食物种类也比较单一,基本不吃肉类。李中政的家人每天让他早餐吃一个鸡蛋、喝一杯牛奶补充营养,但没想到还是出现了营养不良。针对李中政存在的问题,王红星团队为他制定了全面、个性化的诊疗方案与护理计划。通过采取营养干预及相应的肌力、平衡、耐力训练等综合治疗方案,李中政身体各项指标都恢复到了正常范围。

“事实上,有不少老年人和李中政一样,因为消化功能弱,每天只喝稀饭、吃咸菜,不吃肉类,长此以往就会造成营养不良,从而导致电解质紊乱、骨质疏松等并发症。”王红星表示,随着年龄增长,老年人多个器官出现功能衰退,

更需要补充优质蛋白,但大多数老年人饮食结构简单,过度清淡,导致蛋白摄入量低。除此之外,多种维生素、矿物质等也普遍摄入不足。老年人经过“老年综合评估”后,营养师会根据评估结果开出营养处方,制定一日三餐营养食谱,用科学的饮食指导,帮助营养失衡的患者在最短时间内改善营养状况。

只吃粗粮、弃肉喝汤 老年人陷入饮食误区

“一些老年人认为‘有钱难买老来瘦’,刻意控制体重,这就增加了肌少症的发生风险。”王红星介绍,体重减轻意味着体内肌肉和脂肪减少,对于老年人来说,在维持生活质量和机体功能方面发挥重要作用的肌肉组织的减少,影响往往更加明显,常表现为易跌倒、免疫力下降、容易生病等。这就要求老年人在日常饮食中,保证充足的能量和蛋白质摄入,同时保持适量的有氧运动和抗阻力运动,从而改善肌肉减少的情况和营养不良的状况。

患有糖尿病的老年人容易过度控制饮食,特别是对碳水化合物的摄入,有的老人甚至坚持只吃粗粮。“长期过量进食粗粮,容易消化不良,建议粗细搭配。”王红星说,糖尿病是老年人的常见病,老年人常常因为担心血糖升高而过度控制饮食。控制血糖的目的是身体健康,而过分控制饮食会导致营养不良。因此,患有糖尿病的老年人应当每餐保证食物的多样性,多吃谷类及杂豆类混合食物,适当选择大豆及其制品替代动物性食物。

王红星说,日常生活中,很多人喜欢喝鱼汤、鸡汤、大骨汤,不少人认为营养都在汤里,但从营养学角度看,汤的价值并没有大家想象中那么高。如果

弃肉喝汤,不仅不能摄入足够的营养,还可能摄入过多的脂肪和嘌呤,这对高血脂、高尿酸的老年患者来说,是不利的。

通过合理膳食 提高老年人生活质量

老年人要规律作息、按时吃饭,少食多餐,不仅能减轻胃肠负担,还能通过食物补充每日所需营养。

那么,老年人怎么吃才能吃得好吃得对呢?王红星介绍,老年人在面对身体机能衰老时,通过合理膳食,可以预防和延缓各类疾病的进展,提高生活质量,主要有以下几点建议。

食物品种丰富,动物性食物充足,常吃大豆制品。饮食可选择蛋白质丰富的鱼禽肉蛋奶和豆制品,并搭配适量蔬菜、水果,多种多样的食物可以保证各类营养成分的获取。

积极进行户外活动,延缓肌肉衰减,保持适宜体重。对于老年人来说,避免肌肉丢失对维持身体活动和生活自理至关重要,适量的户外活动、充足的日照,有利于增强骨骼和肌肉健康,但是在运动时,老年人要量力而行,防止出现碰伤、跌倒等情况的发生。

定期健康体检,测评营养状况,预防营养缺乏。老年人应每年至少进行一次健康体检,定期进行营养筛查评估,尽早发现健康问题,及时调整饮食。

□记者手记

别让吃饭这件小事儿 成为老年人迈不过去的“坎”

我国已经进入老龄化社会,老年人已经成为营养不良的高危人群,很多疾病往往与长期饮食结构不合理有关,一方面是由于老年人对科学饮食知识缺乏了解,另一方面,一些陈旧的观念禁锢着老年人的饮食选择。久而久之,错误的饮食观念就限制了他们的营养摄入。

我们平时要多鼓励老人摄入丰富的食物,很多老年人由于消化功能差,饮食比较单一。我们可以选择给老人订购营养餐,平时多购买水果及有营养的零食,务必提醒老人坚持食用牛奶、鸡蛋。我们要鼓励老人常锻炼、多和他人交流,多陪老人散步或去超市买东西,多向老人普及健康和安全知识。此外,我们要多与老人一起用餐,和谐的用餐环境会改善老人的心情,有助于他们增进食欲和进食量。

我们要共同行动起来,别让“吃饭这件小事儿”成为老年人迈不过去的“坎”。

张琪



别把歪脖当可爱 警惕小儿患斜颈



刘泽旭正在为患儿做推拿治疗

本报讯(文/图 记者 张琪)在孩子出生后,形体发育是父母非常关心的。有些孩子不管是吃饭、睡觉,还是看东西,总是习惯性地把头歪向一边。很多家长以为这只是习惯,长大后就能改变。7月27

日,东昌府区妇幼保健院儿童康复科斜颈专科主任刘泽旭表示,孩子总是“歪脖子”,家长们就要注意了,孩子很可能患上了斜颈。

今年2月,广州市民刘蕾蕾(化名)生

了个可爱的女儿,在孩子两个月大时,她发现孩子脖子一侧长了个硬块,鸡蛋黄般大小。同时,刘蕾蕾还发现孩子睡觉、吃奶时,头总是偏向一侧,到医院检查被诊断为小儿斜颈。当地医生告诉她,“不用治疗,孩子长大了就好了”,然而,随着孩子一天天长大,刘蕾蕾发现孩子歪着头的情况越来越严重,她开始带着孩子辗转省内外多家医院,尝试了多种治疗方法,可孩子的斜颈一直未见好转。6月初,通过朋友介绍,刘蕾蕾带着孩子不远千里来到东昌府区妇幼保健院儿童康复科斜颈专科就诊。经过检查,刘蕾蕾的女儿被确诊为先天性肌性斜颈,刘泽旭团队制定了详细的康复方案,经过治疗,现在孩子已恢复正常。

“先天性肌性斜颈,俗称‘歪脖’病。”刘泽旭介绍,斜颈是指患儿的头颈无法保持在中立位,歪向一侧,通常还伴有不同程度的颈部活动受限。由于患侧胸锁乳突肌的紧张、痉挛或纤维化,伴有部分肌肉发育不良、颈部力量弱,从而导致头歪向患侧。对于孩子的头稍微有点歪,很多家长觉得可能是习惯,长大后就恢复了,从而忽视了检查和治疗。殊不知,如果不及时治疗,患儿以后会出现面部

畸形,经常歪的那一面,窄而平,另外一边则肌肉饱满,形成“歪脸”。整个面部器官都会出现不对称,因为脖子歪,颈椎可能形成侧凸畸形,严重影响孩子的身心健康。

如何诊断孩子是否患有先天性肌性斜颈呢?刘泽旭说,新生儿出生即可诊断,孩子出生后观察是否有大小脸、是否喜欢向一侧扭头,斜颈严重的患儿在7—20天后,可以在患侧胸锁乳突肌上摸到一个肿块。判断大月龄孩子是否患有先天性肌性斜颈,在其往前看时,看双耳线是否在同一水平位,或其向两侧扭头是否动作一致。胎位不正、脐带绕颈、羊水少、巨大儿、孕期活动少、胎儿长期保持一个姿势等是导致肌性斜颈的主要原因。目前,肌性斜颈可以通过B超、X光片、生物反馈肌电评估等进行检查。

“斜颈应早发现早治疗,通过正确的治疗是可以痊愈的。”刘泽旭说,医院将传统推拿手法及现代疗法相结合,能让肌肉恢复正常功能,达到改善歪头的目的。除了到医院治疗,平时家长在家也要加强孩子趴、爬、拉坐、翻身等训练。