

“老来瘦”未必是件好事

八大症状警示老人或有营养不良，“舌尖上的养老”不能忽略

俗话说，家有一老如有一宝。如果家里的老人每天都在为吃不吃、吃什么、怎么吃左右为难，那就要小心了。因为与其他人群相比，老年人面临更多的营养风险，老年人营养不良被称作“沉默的流行病”。一项调查结果显示，我国住院老年患者中营养不良的比例在30%~44%之间。

专家指出，“老来瘦”并不是人正常衰老的表现，紧随其后的很可能是贫血、肌肉减少症和骨质疏松的风险。老年人营养不良会影响老年人的生理、心理和精神健康，同时会使身体抵抗力降低，延迟其他疾病的恢复期。针对老年人营养不良呈上升趋势，专家建议，老年人的饮食营养，不是吃嘛嘛香，也不是照搬养生节目，而是需要科学专业的指导。特别是对于有慢性病的老人，更需要因人而异、对症饮食的个性营养处方。

近四成住院老人营养不良

“两个月体重下降了10公斤”，这可不是一个成功减肥的故事，而是退休的张大妈这段时间的头疼事。身边人都安慰她“千金难买老来瘦”，可只有张大妈自己清楚，茶不思饭不想，走路跟踩棉花一样的感觉并不好受。前不久，张大妈带着6岁的小孙子去公园遛弯，为追上孩子一个疾跑不幸摔倒，结果股骨头骨折了。

像张大妈这样，食欲减退甚至食量锐减、体重下降明显的老年人，在我们身边并不在少数，大部分都认为这是人正常衰老的表现，殊不知，紧随其后的很可能是肌肉减少症和骨质疏松的风险。

老年人营养不良发病率在我国很高，我国住院老年患者中，营养不良的比例在30%~44%之间，但因症状不典型，在常规诊疗中易被认为是正常的衰老现象而被忽视。

营养不良被定义为“能量与营养的缺失”，可对体形及身体组织产生极大的副作用。中国发展研究基金会发布的《中国老年人营养与健康报告》指出，我国老年人群营养与健康状况总体上得到改善，但依然面临三方面的挑战：1. 存在营养缺乏和营养过剩双重负担；2. 贫血率高于青年和中年人群；3. 对营养与健康知识认识不足。

老年人营养不良影响身心健康

与其他人群相比，老年人面临更多的营养风险。首先，老年人咀嚼和消化能力下降，酶活性和激素水平异常，心脑血管功能衰退，视觉、嗅觉、味觉等感官反应迟钝，导致食物摄入量减少，营养风险增加。其次，老

年人常伴随各种慢性病，存在潜在脏器功能不全，肌体生理储备不足，对刺激的反应性下降等，需要强化营养支持。第三，老年人体重过低和肥胖，都可能增加死亡的风险。

老年人如果营养不良，由于缺乏肌体所需能量，会损害肌体生理功能，同时会使体重较少和身体免疫力变差，严重的甚至还会引起其他并发症。

总之，老年人营养不良有很多危害，会影响老年人的生理、心理和精神健康，同时营养不良会使身体抵抗力降低，会延迟其他疾病的恢复期。

八大症状警示老人或营养不良

老年人的饮食营养，不是吃嘛嘛香就是身体倍儿棒，也不是照搬养生节目的健康食谱，而是需要科学专业的指导。合理的营养有助于延缓老化进程，改善老年人的健康状态，预防慢性退行性疾病并改善临床情况及功能，降低疾病的并发症和死亡率。

如果您家老人有以下情况，建议您及时带老人到老年营养门诊进行营养评估和就诊：1. 近期1~3个月体重下降超过5%，或体重增幅较大；2. 一周内进食量明显减少、食欲不振、轻微恶心、呕吐、腹胀等；3. 慢性便秘或排便费力、腹泻等；4. 血糖波动、饮食控制不佳；5. 吞咽困难、反酸、烧心；6. 骨质疏松、乏力易跌倒；7. 肥胖或明显消瘦；8. 其他老年慢性病如高血压、冠心病、贫血、慢性肾病、肿瘤、高尿酸血症等。



老年人常见慢性病更需营养处方

目前，老年人营养不良呈上升趋势，意味着越来越多的老年人摄入的食物，无法满足自身的营养需要，这应该引起我们的足够重视。老年人的身体健康事关老年人能否安享晚年，我们应该多关心身边的老人。营养医师给老年朋友们开出几张营养处方，让老人及家属面对常见的慢性病时，不再纠结“该如何吃”！

高血压

1. 平衡膳食，限制总能量，将体重逐步控制在理想体重范围，老年人的BMI值建议控制在20~24kg/m²之间，不提倡体型过瘦；2. 适量蛋白质，以鱼虾、豆制品、精瘦肉等优质蛋白为主；3. 限制脂肪、胆固醇；4. 适量碳水化合物；5. 高膳食纤维；6. 低钠；少用含钠较高的食物，如各种酱菜、酱豆腐、泡菜、榨菜、松花蛋、海米、虾皮、咸面包、挂面、膨化食品、味精等，如用酱油，需与食盐替换(约5ml酱油=1g食盐)。7. 高钾、高钙、充足维生素。

高尿酸血症(痛风)

老年高尿酸血症的主要原因是体内嘌呤代谢异常、排出障碍、药物因素等，与高嘌呤饮食的相关性相对较小。对于存在营养不良的老年高尿酸血症病人，不建议严格控制嘌呤摄入，避免摄入量进一步下降，加重营养不良。对于痛风发作期的老年患

者，可遵照以下建议选择食材：

适用：奶类、蛋类及其他含嘌呤低的蔬菜，可选用少量瘦肉、鸡肉和鱼肉等，但所有肉类均需过水。

禁食：动物内脏、沙丁鱼、贝壳类、肉汁及各种浓肉汤、鸡汤等。

少食：嘌呤含量中等的鱼、豌豆、扁豆、大豆类、蘑菇、香菇、龙须菜、豆苗、芦笋、菠菜、菜花等。

少肌症

少肌症全称肌肉衰减综合征，是一种进行性、广泛性的骨骼肌质量及力量下降，以及由此导致的身体残疾、生活质量下降和死亡等不良后果的综合征。研究显示50岁以后，人体肌肉质量每年下降1%~2%，70岁时人体肌肉质量约下降40%。肌肉力量下降更为明显，50岁以后每年约下降1.5%，60岁后每年下降3%。老年人中肌肉减少症发生率很高，60~70岁人群发生率为5%~13%，80岁以上人群发生率达50%~60%。

严重的老年少肌症是无法逆转的，因此，预防尤为重要，根据“肌肉衰减综合征营养与运动干预中国专家共识2015”提示，老年人补充充足的能量和蛋白质是预防少肌症的关键。老年人蛋白质的推荐摄入量应维持在1.0~1.5g/(kg·d)，优质蛋白质比例最好能达到50%；富含亮氨酸等支链氨基酸的优质蛋白质，如乳清蛋白更有益于预防少肌症。

广告

啤酒能养生？啤酒的医用价值你知道多少？

很多热爱啤酒的朋友可能不知道，其实啤酒也是养生圣品，医用价值并不少！

一、无醇啤酒可预防心血管病

不含酒精成分但保留风味物质的无醇啤酒，受到越来越追求健康生活的消费者欢迎，德国科学家研究发现，无醇啤酒能防止血液凝固，降低血栓和心肌梗塞等心血管疾病发生的风险。

二、饮用啤酒治疗结石

国外研究表明，饮用啤酒对于治疗结石具有一定疗效；不需要手术治疗的胆结石、肾脏及尿道结石轻度患者，在能喝啤酒的前提下，可以尝试通过大量饮用啤酒来治疗病症；此项治疗方式有取得成功的事例，至今仍有许多人尝试采用这种治疗法。

三、啤酒具有利尿作用

在日本，一名军医通过研究发现，啤酒的利尿作用不仅是酒精自

身作用，主要也与啤酒发酵后所含的固形物中核酸诱导物有紧密关联，啤酒的良好利尿作用可用于治疗小便赤黄等疾病。啤酒中低含量的钠、酒精、核酸，能增加大脑血液的供给扩张冠状动脉，使得血液刺激肾脏，加快人体代谢。

四、停经后妇女适度饮啤酒防止骨质流失

芬兰医学家将1000多名停经后的妇女作为实验对象，对她们脊骨和上大腿骨的骨质流失作出评估，同时对3200多名停经且平均年龄在54岁的妇女，进行骨质密度测试。科学家们历经6年的实验跟进，不喝酒的妇女在脊骨的骨质密度(BMD)平均减少率这一指标上，高于每星期饮1~7杯酒的妇女3倍，也高于每星期饮超过7杯酒的妇女2倍。

五、啤酒具有低盐食品效用

对于肾病和肾硬化症以及心脏不良等患者，对饮用烈性高度酒和

摄入钠是绝对禁止的。但此类患者在适当饮用啤酒后，啤酒中含有的适度热量和低盐性，所以不仅可以给患者补充一些热量上的不足，还能够达到长期、严格限制盐类钠摄取过量的目的。



飞秒白内障“无刀”手术系统 落户衡阳爱尔

11月18日招募白内障患者专享手术津贴

白内障是眼睛内晶状体发生混浊，阻碍光线进入眼内，从而影响了视力，只有通过手术替换人工晶体，才能彻底治疗白内障。传统的超声乳化白内障手术，需要手术医生手工操作角膜切口、撕囊、劈核、超声乳化、晶体植入等几个最具挑战的步骤，这非常依赖医生的经验和技巧。

随着科技的进步，飞秒激光技术为白内障手术带来了革命性的突破，使用飞秒激光代替手术刀操作，手术全程通过电脑扫描成像技术辅助，手术切口更精确。“自动化”带给患者高端的手术体验，“无刀”的手术也让患者不再心怀恐惧。配合植入高端多功能人工晶体，在治疗白内障的同时治疗远视、近视、散光等眼病，使患者达到比术前正常视力更加高清的视觉效果。

11月18日上午9点，衡阳爱尔眼科医院举行飞秒白内障手术新闻发布会暨第二季焕晶白内障专家巡诊。届时将邀请著名白内障手术专家罗维骏教授和唐琼燕博士来到现场，共同揭秘飞秒激光焕晶白内障手术优势。诚邀白内障患者及中老年朋友参与，不仅能与手术专家面对面，还将享受由设备厂家带来的手术津贴，预约飞秒白内障手术最高优惠6800元，并免专家点评费，由国内著名手术专家亲诊手术！参与活动即可领取1.8L食用油1瓶，详询报名：8239955、18216015796。