



老人饮食应做到 结构合理, 粗细搭配, 饮食有节



我都不怎么吃油荤,为什么血脂还高呢?有些老年人不论刮风下雨,都坚持早起锻炼,这样合理吗?10月14日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽中医药大学第二附属医院老年病三科副主任医师秦晓凤,与读者交流。

曹凌 记者 马冰璐/文 张倩莹/图

每日主食量不能超过整体的50%

读者:我都不怎么吃油荤,为什么血脂还高呢?

秦晓凤:对于老年人,推荐饮食要做到“结构合理,粗细搭配,饮食有节”。

1.结构合理:食物结构包含主食、蔬菜、豆制品、鱼、禽、蛋、肉、奶、水果、坚果等。临床工作中发现老年朋友饮食结构中主食的含量过多。主食包括稀饭、面条、包子、馒头、米饭等,很多老年朋友在一天饮食结构中,主食的含量远远超过了50%。这是不合理的,建议每日主食量不能超过整体的50%,过多的主食进入体内最终转变成脂肪,这也就是为什么没怎么吃油荤但血脂高,因为摄入了过多的主食。每日进食的绿叶蔬菜量可以达到约500g,根茎类的蔬菜因为含淀粉较多可归为主食含量。鱼、禽、肉、蛋的摄入量要够,要求鱼、禽、肉每日可达约50g,蛋类摄入也可达约50g。脾胃功能尚可及无乳糖不耐受的人群可食用奶制品和水果,奶制品和水果每日各控制在约300g。

2.粗细搭配:细粮指精制米面,食用过程中利于消化吸收,因为细粮在加工过程中会丢失维生素、矿物质和大量的膳食纤维,部分老年人会选择粗粮为主食的主要成分,一是营养较细粮丰富,二是含有大量的膳食纤维,利于肠道蠕动,促进排便。细粮和粗粮各有优缺点,建议主食粗细搭配,老年人脾胃功能衰退,消化力变弱,食用过多的粗粮会加重老年人的脾胃负担,造成脾胃受损,还会引起胃肠道的不适。譬如多食豆类、会胀气,因为老年人脾胃蠕动慢,容易造成胃胀肠气,而引起不适,所以建议主食粗细搭配。

3.饮食有节:不要过饥才想到进食,也不要没有节制进食过多,这些不良的生活习惯都会损害脾胃功能。我们说“脾胃为后天之本”,若脾胃功能在衰弱的基础再受到损害,气血生成匮乏,脏腑功能得不到营养物质的支持,逐渐出现阴阳失衡,会产生疾病。



名医简介

秦晓凤 副主任医师,硕士研究生,安徽省中医药学会老年病专业委员会委员。擅长中药、针灸、慢病管控结合营养干预预防衰弱、减缓老年衰弱进程。擅长中药、针灸结合营养管理治疗老年衰弱、肥胖合并代谢性疾病、脂肪肝、睡眠呼吸暂停综合征等。

起居要顺应自然

读者:有些老年人不论刮风下雨,都坚持早起锻炼,这样合理吗?

秦晓凤:这样是不合理的。起居要顺应自然,太阳升起来了,可以顺应外在的阳气,开发自身的气机,也就可以起床。不建议天还没有亮,早晨还比较寒凉时,就起床以及运动锻炼。中医认为,人体外有“卫气”保护着机体,可以抵御邪气。老年人因为脏腑功能衰退,这层保护的能力比较弱,如果天还没有亮就起床锻炼,那么寒邪、湿邪会透过这层保护侵犯机体,然后产生疾病。所以,推荐老年人在太阳升起时,气温适宜时,可以考虑户外活动,如果气候条件不好,也可以考虑在家中适当活动。

适当的散步可以促进消化

读者:饭后百步走,活到九十九。这适合老年人吗?

秦晓凤:这句话大家时常挂在嘴边,对老年人来说也是合适的,不过前提是要正确地理解这句话。饭后百步走,这个是指散步,缓慢地行走,并不是指剧烈的运动。老年人脾胃功能弱,胃肠蠕动慢,消化力弱,适当的散步可以帮助胃肠蠕动,促进消化。如果饭后采取剧烈的活动,譬如跑步,那是不合适的。



读者:牙齿排列不齐、地包天、龅牙等需要做正颌手术吗?

专家:牙齿不齐分为两类,一类是单纯的牙齿排列错乱引起的牙齿畸形,这种情况只要佩戴牙套,接受牙齿正畸治疗(即矫正)就能够将牙齿的排列变回正常的位置。但是,针对颌骨的发育不良造成的错颌畸形,表现出较严重的咬合错乱和面部畸形,如地包天、大龅牙、小下颌、面部歪斜等,则不能通过单纯的正颌方法矫正,需要口腔颌面外科医师与正畸科医师相互配合,共同制定矫治计划,进行正颌手术与矫正联合治疗,才能取得满意的矫治效果。

记者 马冰璐

健康新闻

中年“发福”犹如怀胎7月 切除子宫竟重达3公斤

星报讯(李从青 刘理扬 记者 马冰璐) 43岁的吴女士是两个孩子的母亲,平时忙于操持家务和照顾孩子,长期未做过体检。近一年,吴女士觉得腹围增加较为明显,以为是中年“发福”,没有引起足够重视。谁知一年中腹围竟持续增大,看起来犹如怀了7个月的身孕。困惑之下,吴女士终于去做了体检,超声检查发现子宫内竟有一直径达18cm的大肌瘤。

之后,吴女士在家人陪同下来到安医大二附院妇产科寻求治疗,接诊医生积极为吴女士完善了相关检查。上月,吴女士在医院接受了该项手术,在麻醉与围术期医学学科的密切配合下,手术过程顺利,从吴女士体内取出的包裹着肌瘤的子宫竟重达3公斤。术后吴女士恢复良好,已于近日出院。

据该院副院长、主任医师王文艳介绍,子宫肌瘤是最常见的女性生殖器官良性肿瘤,发病率非常高。子宫肌瘤的位置和大小决定了是否出现相应的症状。例如,子宫前壁的大肌瘤,可能导致尿频、尿急等症状;子宫后壁的肌瘤则可能导致大便困难、下腹部坠胀等不适。吴女士的子宫肌瘤位于子宫侧壁,突向子宫侧上方,没有很典型的症状,唯一的表现是腹部增大,患者误认为自己“发福”,从而给子宫肌瘤提供了长期生长的空间。对此,王文艳提醒,中年女性应定期进行妇科超声检查,避免子宫肌瘤在“发福”的掩饰下“悄然生长”。

安徽省“慢病健康管理—— 癌症筛查与早诊培训”开班

星报讯(方咏 张天平 记者 马冰璐) 近日,2021年安徽省“慢病健康管理——癌症筛查与早诊培训”在合肥正式开班。来自全省16个地市113家医疗卫生机构的192名学员参加现场培训。此次培训为期15天,共计120课时,主要针对肺癌、上消化道癌、结直肠癌、肝癌等我国常见癌种的筛查和早诊技术展开培训,内容包括癌症诊疗基础知识、筛查高危人群识别与判定、筛查早诊技术方案、序贯筛查早诊流程、健康管理方案、质量控制、疗后康复等。

“慢病健康管理——癌症筛查与早诊早治培训项目”是由国家中央财政支持的重点人才培训项目,旨在培养癌症筛查与早诊人才队伍,提高基层医疗卫生人员癌症防治和健康管理能力,自2020年起在全国10个省份进行试点,2021年项目在全国20个省份扩大推广。安徽省是首批试点的10个省市之一,中国科大附一院是安徽省唯一技术负责单位和培训基地。

据了解,在2020年,中国科大附一院已成功举办慢病健康管理——癌症筛查与早诊(安徽省)首期培训班,招收并培训了200多名癌症筛查与早诊专业人员,覆盖全省16个市53个县(区)130家医疗卫生机构,全员通过线上线下考核取得证书,在该项目设计首年绩效评价中,安徽省获评“优秀培训省市”,中国科大附一院获评“优秀技术负责单位”。

健康提醒

秋高气爽宜出行 莫对紫外线掉以轻心

星报讯(记者 马冰璐) 秋高气爽正是出游的好时节,中国科大附一院(安徽省立医院)皮肤科副主任医师刘蔚提醒,千万别以为秋高气爽、气温适宜就可以对紫外线的威力掉以轻心,防晒可是一年四季都要做的功课呢!

刘蔚表示,户外活动时首先要做好物理防晒:打遮阳伞、戴防晒帽都可以,同时涂抹防晒产品,秋冬可选择SPF

(防晒系数)数值在15~20,UVA的防护效果PA+的防晒产品,对日光敏感或光敏性皮肤病患者推荐高防护效果产品。

此外,建议市民出门前15分钟涂抹防晒产品,每次用量约5毛钱硬币大小,每2~4小时补用。涂抹时轻拍就可以了,不要反复揉搓,以免促进防晒剂渗入皮肤,引起敏感和阻塞毛孔。