

老年人消化不好 合理饮食很重要

健康宝典

随着年龄的增长,老年人的消化功能逐渐减弱,容易引发一些其他问题,比如腹胀、恶心、打嗝、便秘、食欲减退等,从而导致体重减轻、贫血以及焦虑、失眠等症状。那么,消化功能减退的老人如何进食?有哪些注意事项?1月28日,记者采访了潍坊市第二人民医院老年医学科主治医师徐莹。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

导致消化不良的原因有多种

家住奎文区、今年76岁的张女士经常出现腹胀的情况,饭后总感觉食物不消化,因此胃口也不好。由于吃饭不好,张女士最近一年出现了贫血,家人都十分担心她的身体。“最近几年明显感觉消化功能差了,平时也不敢吃肉,就怕吃了消化不了。”张女士说。

潍城区今年80岁的市民王先生以前喜欢喝酒,前几年出现消化不良的情况后戒了酒。但是戒酒后的王先生还经常有恶心、食欲不振的情况,因为吃不好导致睡眠质量也变

差,王先生经常半夜都睡不着,这让他十分苦恼。“吃不好、睡不好,体重减轻了不少,真不知道该怎么办了。”王先生担忧地说。

徐莹表示,老年人消化功能差,主要是有这些原因:随着年龄增长,不少老年人出现牙齿松动或脱离的情况,从而导致食物不能被细致地研磨;老年人的味蕾减退,感知食物味道的能力减弱,从而影响食欲;胃黏膜腺体萎缩、胃酸减少、肠道肌层肌纤维萎缩、各种消化液减少等,均容易导致消化能力减弱,进而引发早饱、腹胀的症状;肠道菌群失调容易导致肠道长期受到压力,加重消化不良的症状。

饮食均衡,关注消化系统健康

对于消化功能差的老年人而言,应该怎样饮食更合理?徐莹给出了以下建议。

进食易消化食物 进食易消化、软烂食物,如面条、鱼肉等;适当喝些煮熟的蔬菜汤,不仅能吸收蔬菜中的营养成分,而且更易于胃肠消化、吸收;煮粥时可以加一些易消化的食材,如莲子、红枣等,不仅味道香甜可口,还容易被身体吸收。

均衡饮食 老年人更需要摄入各种营养素以维持身体功能,包括五谷杂粮、蔬菜、水果以及优质蛋白质、富含健康脂类的食物。老年人自身合成蛋白质能力减弱,优质蛋白质的摄入可选择鸡肉、鱼肉等;多摄入膳食纤维,多吃水果、蔬菜,有助于预防便秘等问题,还能增强身体免疫力;低盐低脂低糖饮食,每天盐摄入量不超过6克,烹调用油

不超过30克,食糖不高于25克,有助于降低高血压、心血管疾病等慢性病的患病风险;少吃咸菜、腌制品以及刺激、辛辣食物,避免食用过硬、过油的食物,以减轻胃肠负担。

细嚼慢咽 少食多餐,慢慢咀嚼食物有利于食物的充分研磨和消化,每餐不易过饱,七八分饱即可。

保证水的摄入 老人对口渴的感觉虽不像年轻人那么敏感,但也要多喝水,尽量选择白开水。养成定时饮水的习惯对预防缺水相关的健康问题非常关键。摄入足够的水分也有助于减少尿酸盐、胆固醇和其他代谢产物在体内的积累,有助于身体代谢。

徐莹提醒,老年人要多关注自己的消化系统健康,保证合理饮食,并定期进行体检,有助于及早发现和治疗潜在的消化系统疾病,提升健康水平。



养成生活好习惯 远离脑小血管病

脑小血管病在老年人群中高发,严重影响老年人的生活质量。当老年人出现记忆力下降、运动能力下降时,要警惕脑小血管病。针对脑小血管病的表现、发病因素及预防措施,1月27日,阳光融和医院老年医学科副主任医师李云峰作出详细解答。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

加强对脑小血管病的重视

奎文区今年82岁的市民王先生前段时间出现走路不稳的情况。王先生在走路时总感觉步宽增加,虽然他很小心,但还是出现过摔倒的情况。家人带着他到医院就医,头颅磁共振检查显示脑室周围脱髓鞘改变,王先生被诊断为脑小血管病。

什么是脱髓鞘呢?李云峰称,大脑结构分白质和灰质,如果把大脑比喻成发电设备,灰质是发电机,白质就是电线,脱髓鞘改变就是电线的皮出现损坏甚至脱落,电线皮损坏会影响电的传导,所以脱髓鞘改变严重时会影响神经的传导。白质脱髓鞘也叫白质高信号,是脑小血管病的一种,另外脑萎缩也属于脑小血管病。除以上两种外,脱髓鞘还有血管周围间隙扩大、腔隙性脑梗死、脑微出血等症状。

高新区今年73岁的市民张先生血压一直很高,还有糖尿病。最近,他感觉记忆力下降,而且走路速度明显变慢,于是到医院就医,检查结果为脑小血管病。

李云峰表示,脑小血管病是指病理改变主要累及直径约40 μ m-200 μ m的穿通入脑的小动脉、微动脉、小静脉、微静脉和毛细血管的一组疾病。据统计,60%的脑小血管病患者为隐匿起病,80%患者为进展性病程,且此病与卒中、痴呆、运动功能障碍以及抑郁症密切相关,因此,老年人要提高对此病的重视。脑小血管病主要发生在60岁-70岁人群中,白质高信号发生率为87%,90岁以上人群发生率几乎为100%。

养成健康生活习惯

脑小血管病有哪些表现?李云峰称,主要表现为反应变慢,学习能力、生活能力下降,严重时伴记忆力下降,还会伴有运动能力下降,比如走路速度变慢、步宽增加、容易跌倒,进一步发展可能出现抑郁症、血管性痴呆等。腔隙性脑梗死还可能出现一侧肢体力量减弱、感觉减退等。老年人如有上述表现可以做头颅磁共振进一步检查。

引起脑小血管病的因素除了高龄外,最常见的是高血压及血压波动幅度大,还有糖尿病、高脂血症、高同型半胱氨酸血症、慢性肾功能不全、慢性阻塞性肺疾病、睡眠呼吸暂停低通气综合征等。此外,吸烟也容易引起脑小血管病。

如何预防?高血压患者要积极控制血压值,建议选用长效降压药,防止血压大幅度波动;对于高脂血症患者,建议服用他汀类药物。老人如果没有其他使用阿司匹林的指征,不建议使用阿司匹林等抗血小板治疗药物。此外,应养成健康的生活习惯,比如戒烟、限酒、多运动等。