

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

随着年龄增长,老年人体内的钙流失加快,缺钙会引起骨质疏松、牙齿脱落、失眠等症状。那么,老年人应如何科学补钙?4月14日,记者采访了潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)老年医学科副主任医师刘艳。

刘艳表示,老年人补钙应注意以下方面。多食用含钙高的食物。食补最重要,可以多吃瘦肉、虾皮、鱼肉、菠菜、豆制品、奶制品等钙含量高的食物。需要注意的是,饮用牛奶后出现腹泻、腹胀等不适症状的老年人,可以选择酸奶、豆浆、奶酪;饮用豆浆后腹胀的老年人,可选择食用其他豆制品。有人认为芝麻酱是较好的补钙食品,但芝麻酱并不适用所有人,因为芝麻酱中含有大量的脂类物质,对高血压、冠心病、糖尿病的老年患者补钙弊大于利。如果通过食物摄入的钙量不足,可以进行药物补钙,每天补充钙量800毫克-1200毫克。由于老年人胃肠道功能较弱,钙片或钙剂应在餐后半小时或睡前服用,以降低对胃肠道的影

响。适当增加运动。老年人在补充钙剂的同时应多活动,增加血液循环。运动能增强骨骼弹性和韧性,对于缓解钙质流失、改善骨质疏松尤为重要。老年人每天可保证1小时-2小时的户外活动,如散步、练太极拳、打八段锦,但不建议进行爬山和跑步等剧烈运动项目。

多晒太阳。钙的吸收需要维生素D,尤其是活性维生素D,类固醇物质在皮下经阳光照射后形成维生素D,再到肝脏形成羟化,进一步代谢到肾脏,才能帮助钙吸收入骨。增加户外晒太阳时间可以有效促进皮肤合成维生素D,促进钙、磷吸收,提高补钙效率。建议老年人每天晒太阳30分钟,但不要暴晒,以免晒伤。春季、秋季、冬季的阳光不是很强烈,上午10时-下午4时晒太阳最合适,夏季最好避开酷热的正午时段,防止晒伤,以上午10时前、下午4时后为宜。研究表明,尽量不要隔着玻璃晒太阳,因为玻璃会过滤掉部分紫外线,而紫外线对促进人体合成维生素D必不可少。紫外线透过率不足就会影响身体合成维生素D。因此,晒太阳最好选择绿化较好、空气清新的户外环境。

刘艳表示,老年人通过晒太阳补钙时要注意以下事项:

阳光强烈时,紫外线直接射入眼睛,会对眼睛造成一定伤害,特别是患有白内障的老年人。因此老人晒太阳时最好戴上墨镜,但不要戴帽子,否则遮挡阳光,没有意义。

秋冬季节气温较低,晒太阳时,要做好头部、双腿、背部等重点部位的保暖措施。不要抹防晒霜,可以裸露胳膊、面部,也可做些动作,能达到事半功倍的效果。选一个视野开阔的地方,面朝东方,闭上眼睛,张开双臂,掌心朝向太阳,手指微微收拢,想象着温暖的阳光洒满全身,配合深呼吸,觉得累时放下双臂,重复该动作15分钟后,搓热双手,暖暖脸部,再散步。

体质虚弱的老年人晒太阳时间不宜过长,感觉不舒服时应立即回到室内,以免虚脱。

高血压、心脏病患者也要适可而止。

刘艳提醒,晒太阳的健康功效并非一蹴而就,一次暴晒太久可能引发中暑或日光性皮炎。

# 老年人如何有效补钙? 来听专家建议



## “千金难买老来瘦”? 可能是疾病在“报警”

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

有句古话叫“千金难买老来瘦”,但是当老年人在饮食、起居等方面正常的情况下,体重在短期内明显下降,应警惕是否是身体疾病的预警信号。

家住高新区、今年76岁的孙女士半年时间体重轻了10斤,总觉得全身乏力,并且厌食。孙女士吃完饭后腹部就有痛感,而且经常腹泻。她以为是肠胃不适造成的,并未在意,便在饮食方面稍加注意。孙女士的女儿觉得母亲突然消瘦不对劲,便带她到医院就诊。经检查,孙女士患上了慢性胃炎,身体消瘦就是由此病引起的。“希望通过我的经历,提醒其他老年人,如果出现不明原因的消瘦,一定要及时到医院检查,以免耽误治疗。”孙女士说。

阳光融和医院老年医学科副主任医师李云峰表示,老年人突然消瘦,可能是以下因素引起的。

### ●甲状腺功能亢进

这类患者的甲状腺会释放过多的甲状腺激素,促进机体的分解代谢,因此会出现消瘦。此外,还可能伴有怕热、多汗、脾气暴躁、心跳加快、多食多便、凸眼和甲状腺肿大等症状。

### ●糖尿病

由于胰岛素分泌绝对或相对不足,导致糖尿病患者机体各个器官不能利用葡萄糖作为能量,机体就会消耗其他的供能物质,如蛋白质和脂肪,因此会出现消瘦。同时还会伴有多饮、多食、多尿等代谢紊乱症状。如果血糖得不到很好地控制,也会出现糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病等严重的并发症。

### ●阿狄森氏病

阿狄森氏病又称原发性肾上腺皮质功能减退症。患者除了身体消

瘦外,还可能伴有皮肤黏膜色素沉着、乏力、食欲不振、低血压、低血糖和抵抗力下降等表现。

### ●消化系统疾病

由于自身免疫因素导致的慢性胃炎患者可表现出消瘦症状,且伴有全身衰弱、乏力、厌食等恶性贫血(由于内因子缺乏,导致维生素B12吸收障碍引起的巨幼细胞性贫血)症状;重症溃疡性结肠炎患者或长期处于疾病活动期的炎症性肠病患者,会出现消瘦、贫血、衰弱、低白蛋白血症等营养不良表现,典型症状为腹泻、黏液脓血便和腹痛,而且容易反复发作。

### ●慢性消耗性疾病

结核患者由于食欲不振和长期的慢性消耗,通常有明显的消瘦症状,另外还会伴有低热、盗汗、乏力等症状;恶性肿瘤患者由于肿瘤细胞的快速增殖消耗大量能量,以及免疫系统与之对抗也需要大量能量,因此会出现消瘦症状。此外,还可能有多类型肿瘤比较特异的表现。

### ●药物因素

甲状腺素制剂(常用于治疗甲状腺功能减退)和苯丙胺(中枢神经系统兴奋剂和抗抑郁药)等药物会促进机体代谢明显增加,从而引起消瘦。长期服用泻药,可能造成肠道菌群失调,影响肠道的吸收功能,导致消瘦。另外,一些化疗药物、非甾体类抗炎药等会引起食欲减退和上腹部不适等,造成饮食和吸收障碍,也会导致消瘦。

除上述因素外,精神紧张、焦虑、抑郁等情绪因素都可能导致老年人食欲减退、消化不良等,进而造成消瘦。另外,心衰患者由于心脏射血功能异常,导致消化系统供血不足,也会引起食欲下降、消化功能紊乱等,从而导致消瘦。

运动晒太阳

维生素D奶制品

