

营养门诊超瘦人群里 老年人占1/3 焦虑、失眠成主因

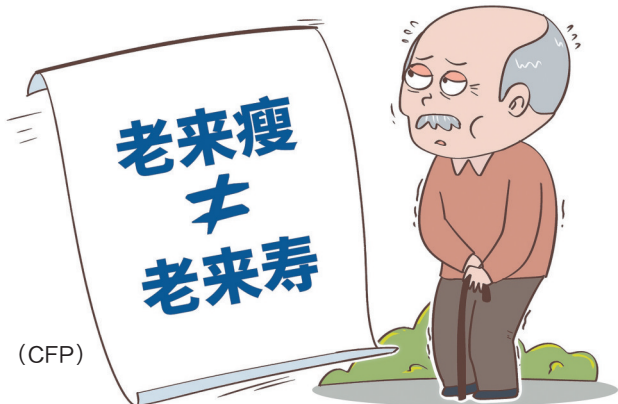
老来瘦并不等于老来寿

医线通



指导医生

福建医科大学附属第二医院临床营养科主任 柯智元



(CFP)

■融媒体记者 陈玲红

日前,《福建老年》杂志报道,在营养科门诊里,65岁以上的老年人,十个中有七八个是体重不正常的,严重影响老人健康。记者从福建医科大学附属第二医院临床营养科了解到,该科每月的门诊病人中有1/3是老人,其中有营养问题的老人约占八成,即每月可接诊二三十名体重不达标或营养不均衡的老人。

B 担心孩子操心孙子 焦虑、失眠成“老来瘦”主因

“我们所说的老年人健康体重最简单的就是看BMI,一般BMI指数低于22,便认为是偏瘦人群,例如一名身高1.6米的女性老人,她的体重至少超过56.3公斤才算达标。”柯主任表示,在接诊的老人中,每月都有二三十人BMI不达标,而导致老人偏“瘦”的原因有很多,大致可分为四类,肿瘤病人、肺病病人、焦虑症和睡眠障碍,其中焦虑和睡眠障碍又占了一半的人数。

“因病消瘦这很好理解,但现在很多老人很焦虑,没有孙子的焦虑孩子找不到工作、不结婚;结婚的焦虑孙子带不好,长不胖。长期的焦虑加重了失眠障碍,进而导致激素和肠道菌群失调,失调后又加重焦虑和失眠,导致消化功能紊乱,形成恶性循环。”柯主任说。

柯主任介绍,此前有一对爷爷奶奶因焦虑孙子长不高、长不胖来看门诊,后来一查奶奶自己就体重不达标,BMI仅为21。“这位奶奶就是很典型的焦虑,她说每天都在想三餐煮什么小孙子才吃得下,吃得

有营养,所以每餐还没开始煮就很焦虑了,经常辛苦煮出来后,小孙子一口都不吃,让她更焦虑。”柯主任说,其实对5岁的小朋友来说,最重要的不是吃得多,而是动得够!每天在阳光下跑跳一小时,比什么都补。至于蛋白质,只要一天吃够约35克就很足够了,大概相当于5颗鸡蛋的量。别担心非得全靠鸡蛋,豆腐、鱼、瘦肉、牛奶也都是蛋白质小能手,搭配着来,营养自然跟得上!

“老来瘦≠老来寿”,老人太瘦,可能产生一系列问题。“随着年龄的增长,人体的肌肉量本身就在减少,身体太瘦,肌肉含量就更少,很容易眩晕、摔倒,老人一旦摔倒那问题多了。”柯主任表示,因此,老年人如果想为家庭分担,第一步便是照顾好自己,在均衡膳食基础上,选择软烂的易消化饮食,增加食物多样性、优质蛋白(豆制品、鱼、禽、蛋、动物血等)、深色蔬菜和水果。与此同时,适当日晒,放松心情,“可以练练八段锦,放下自己管不了的事情”。

A 身高1.62米老人体重仅42公斤 连说话都没力气

石狮61岁的林女士是福医大附二院营养科不久前接诊的一名典型的超瘦老人。当天,林女士被家人用轮椅推着来到门诊,不是因为她腿上有疾病,纯粹是因为太瘦,没有力气。“跟她交谈时,她是没有办法一口气说完一句话的,上气不接下气,非常虚。”接诊的柯智元主任回忆,当时林女士不仅说话没力气,而且情绪很激动,说着说着就哭了。“她说她担心儿子还没有结婚,家里的事情自己又没有办法帮忙,于是整夜整夜地失眠,睡不着觉。”柯主任表示,短短几分钟的谈话能感觉到老人家身体很虚,精神很焦虑。经检测,身高1.62米的她,体重只有42公斤,身体质量指数(BMI)仅16,远远低于22的及格线。

据家属介绍,4个月前林女士刚退休便做了消化道肿瘤切除术,术后,老人一直半流质饮食,比如面汤、肉汤一类的食物,但每餐只能进食约100毫升。

“术后消化道功能肯定比较弱,但只要术后排除疾病问题,她还是会饿的,可她吃不下,我认为焦虑和失眠才是更重要的原因。”柯主任表示,鉴于此,他建议家属按少量多餐的原则,以老人家吃得下的食物为优先,慢慢增加蛋白质摄入量,比如牛奶、豆腐、鸡蛋羹、瘦肉等;其次要增加户外时间,多出门,多晒太阳,把心事都放下;最后使用益生菌做辅助,慢慢调理。“据我们了解,3个月后她可以自己走路,后来我推荐她练一练八段锦,对肌体和精神都有帮助。”柯主任说。

制作小扫把 端午驱邪又纳福

本报讯(融媒体记者陈玲红 文/图)端午临仲夏,时清日复长。5月30日,西湖社区新时代文明实践站热闹非凡,一场由夕阳红读者俱乐部西湖社区站联合共建单位举办的“端午粽香铭党心、守护碧水践使命”主题党日活动在此举行。活动以党建为引领,社区居民与共建单位党员齐聚一堂,在传承端午传统文化的同时,积极践行志愿服务精神,共绘社区和谐新画卷。

活动伊始,包粽子比赛率先点燃现场气氛。翠绿的粽叶、调好的糯米在桌上整齐摆放,参赛选手们纷纷摩拳擦掌。随着一声令下,大家迅速投入“战斗”,折粽叶、填糯米、扎丝线,手法娴熟,动作麻利。不一会儿,形态各异的粽子便摆满桌面。此次比赛从速度、质量等方面进行综合评分,最终评选出一、二、三等奖,并为获奖选手颁发了精心准备的奖品。



制作端午小扫把



包粽大比拼

在包粽子比赛热火朝天进行的同时,社区精心筹备猜谜有奖游戏,谜题融合端午文化与生活廉洁常识。居民们或驻足思考,或热烈讨论,猜对答案时的欢呼与掌声此起彼伏。中国闽台缘博物馆带来的“端午安康·扫岁纳

福——端午小扫把制作”手工活动人气爆棚,大人小孩齐动手,将艾草、彩绳等材料编织成精巧扫把,祈愿驱邪纳福。现场处处洋溢着欢乐喜庆的节日氛围,居民们在游戏与手工中感受传统文化魅力,共享邻里欢聚的美好

时光。

本次活动获得夕阳红读者俱乐部爱心同行单位:牙博士口腔、全芳(福建)食品有限公司、泉州垦农小团、欧普眼科、泉州风筝协会的大力支持。