

# 老年人怎样合理饮食

□王丹

当我们身边的长辈逐渐步入老年时期,如何为他们制订健康的饮食计划,成为我们关心的问题。老年人的身体状况和营养需求与年轻人有所不同。因此,为老年人制订一个科学、合理的饮食计划尤为重要。本文主要介绍为老年人制订健康饮食计划的方法,让他们在晚年生活中保持健康与活力。

**了解老年人的营养需求** 我们需要了解老年人的营养需求特点。随着年龄增长,人体新陈代谢逐渐减缓,对能量的需求也相应减少。此外,老年人的肌肉量和骨密度下降,对蛋白质和钙的需求量增加。因此,在为老年人制订饮食

计划时,应充分考虑这些特点,为他们提供适量的能量、蛋白质、钙等营养物质。

**合理安排进餐次数与摄入量** 老年人通常胃口较小,消化能力较弱。因此,老年人需要合理安排进餐次数与摄入量。一般来说,老年人每天应进食3餐~4餐,每餐的摄入量不宜过多,以免胃部负担过重;同时,应选择易消化的食物,如米粥、蒸鸡蛋、炖汤等,以帮助老年人更好地消化食物和吸收营养。

**选择新鲜的蔬菜与水果** 新鲜的蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,对老年人的健康十分有益。老年人应每天摄入500克以上的蔬菜和200克以上的

水果,以补充身体所需的营养物质。同时,蔬菜和水果中的膳食纤维可以帮助老年人改善肠道功能,预防便秘。

**适量摄入优质蛋白质** 蛋白质是维持身体健康的重要营养物质,尤其对于老年人来说,对蛋白质的需求量相对较高。老年人应每天摄入足够的蛋白质。鱼、肉、鸡、牛、豆制品等食物,都是优质蛋白质的良好来源。同时,老年人应避免摄入过多的脂肪和胆固醇,以降低心血管疾病患病风险。

**摄入适量的钙** 随着年龄的增长,人体骨密度逐渐下降,容易发生骨质疏松症等疾病。因此,

摄入适量的钙,对老年人来说尤为重要。老年人应每天摄入1000毫克~1200毫克的钙,可以选择牛奶、豆制品、海带等富含钙的食物来满足身体的需求。同时,老年人还要摄入适量的维生素D,对钙的吸收和利用至关重要。老年人可以通过晒太阳或食用富含维生素D的食物来补充钙。

**关注老年人的饮食习惯** 在为老年人制订饮食计划时,还需要关注他们的口味与饮食习惯。老年人的味觉和嗅觉敏感度可能有所下降。因此,老年人可以适当增加食物的口感和香味,比如使用葱、姜、蒜等调料来改善菜肴的口味。同时,饮食计划应根据老年人的饮

食习惯进行调整,如有的老年人喜欢吃软烂的食物,有的老年人喜欢吃较硬的食物,应结合实际情况进行安排。

**注意饮食安全与卫生** 在为老年人制订饮食计划时,还需要注意饮食安全与卫生。老年人由于消化功能较弱,容易出现食物中毒等情况。因此,选择新鲜的食物,在烹饪过程中注意清洁卫生,妥善保存食物等,可以保证老年人饮食的安全与卫生。

让我们从现在开始,关注老年人的饮食健康,为他们创造一个幸福、安康的晚年生活!

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

## 如何预防骨折

□徐维超

随着年龄的增长,人体的骨骼会逐渐变得脆弱,骨折的风险也随之增加。对于老年人来说,预防骨折是非常重要的,因为骨折不仅会影响他们的生活质量,还可能引发其他严重的健康问题。本文主要介绍预防骨折的方法,帮助老年人维护身体健康。

**合理饮食** 饮食对骨骼健康的影响非常大。老年人应该坚持合理饮食,保证营养均衡,摄入足够的钙、磷、维生素D等营养物质。钙是构成骨骼的主要矿物质,磷也是骨骼的重要成分,而维生素D有助于钙的吸收和利用。老年人可以多吃富含这些营养物质的食物,如牛奶、酸奶、豆腐、鱼肉、蛋黄、绿叶蔬菜等。同时,老年人应避免摄入过多的盐和糖,因为它们会影响钙的吸收和利用。

**适度运动** 坚持适度运动,可以帮助老年人保持骨骼健康。运动可以增加骨密度,提高骨骼的抗压能力和抗折能力。老年人可以选择适合自己的运动方式,如散步、打太极拳、瑜伽等。老年人每天至少进行30分钟的中等强度运动。需要注意的是,老年

人要根据自己的身体状况,选择适合自己的运动方式,避免过度运动或剧烈运动。

**注意居家安全** 居家安全也是预防骨折的重要方面。老年人应该注意以下几点。

- 1.保持室内清洁,避免地面湿滑。
- 2.使用防滑拖鞋,避免在有水的地方行走。
- 3.家具摆放要合理,以免造成磕碰和摔倒。
- 4.安装夜灯,避免夜间起床时摔倒。
- 5.如有需要,可以使用扶手、座椅等辅助器具。

**定期体检** 老年人应定期进行体检(特别是骨密度检测),了解自己的骨骼健康状况。骨密度检测可以评估骨质疏松症的风险,如果发现骨密度较低,可以及时采取措施进行干预。此外,如果老年人有骨折史或家族骨折史,更应该重视定期体检和骨密度检测。

**增强肌肉力量** 增强肌肉力量,有助于减轻骨骼的负担,提高骨骼的抗压能力和抗折能力。老年人可以选择适合自己的

运动方式(如举重、俯卧撑、仰卧起坐等),以增强肌肉力量。需要注意的是,老年人在进行肌肉力量训练时要适度,避免过度疲劳和受伤。

**避免长时间卧床休息** 长时间卧床休息可能会增加老年人骨折的风险。如果老年人需要卧床休息,应该注意以下几点。

- 1.尽量缩短卧床时间,尽早下床活动。
- 2.在医生的指导下,进行康复训练。
- 3.养成良好的饮食和排便习惯,预防便秘。
- 4.使用适当的床垫和枕头,保持正确的睡姿。

总之,预防骨折对于老年人来说非常重要。坚持合理饮食、适度运动,注意居家安全、定期体检,增强肌肉力量,以及避免长时间卧床休息等措施,可以帮助老年人降低骨折的风险,保持健康的生活方式。同时,如果老年人不慎发生骨折,家属应该及时带老年人到医院就诊,接受专业的治疗和护理。

(作者供职于山东省聊城鲁西骨科医院)

## 老年人护理要点

□尹桂爱

老年人护理是社会医疗体系中的一环,关爱身边的长辈是我们每个人的责任。本文主要介绍老年人护理的要点,帮助我们更好地关爱身边的长辈。

**提供心理支持** 老年人的心理健康同样重要,护理人员要关注他们的心理需求。陪伴、倾听、关怀是有效的心理支持手段。老年人可能面临孤独、失落等情绪问题,及时发现并给予关心,对于维护他们的心理健康至关重要。社交活动、参与兴趣小组等,是促进老年人心理健康的有效途径。

**舒适和安全的居住环境** 老年人的生活环境要尽量舒适和安全。护理人员要定期检查老年人的居住环境,确保没有安全隐患。老年人可能存在行动不便、视力下降等问题。因此,合理设计居住环境,可以降低老年人发生意外事件的风险。

**适度运动** 鼓励老年人进行适度运动,如散步、打太极拳等,增强肌肉力量和关节灵活性,对于保持身体机能、预防运动障碍至关重要。

**建立健康档案** 要为老年人建立健康档案,记录老年人的健康信息、医疗历史等。这有助于医生全面了解老年人的健康状况,从而提供个性化的医疗服务。

**家庭与社区沟通** 在老年人护理中,家庭成员和社区卫生服务团队的沟通也非常重要。了解老年人的家庭情况、社交圈等情况,可以使护理人员提供个性化的护理服务。同时,建立家庭与社区卫生服务的联动机制,能够及时了解老年人的健康需求。

**尊重老年人** 尊重老年人是护理的基本原则。在制订护理计划时,应充分听取老年人的意见,与他们共同商讨合适的护理方式。

综上所述,老年人护理是一个综合性、多方位的工作。定期体检、规范管理药物、保证营养均衡、提供心理支持、舒适和安全的居住环境、适度运动、建立健康档案、家庭与社区沟通等措施,可以更好地关爱老年人,为他们的晚年生活提供良好的支持和保障。

(作者供职于山东省东营市广饶县稻庄镇卫生院)

培养兴趣爱好 鼓励老年人保持对生活的热爱,培养琴棋书画、园艺等兴趣爱好,丰富晚年的精神生活。

**亲情陪伴** 家人应多陪伴老年人,给予他们关爱与支持,让他们感受到家庭的温暖。

**规范用药** 针对老年人的生理特点,制定个性化的用药方案,避免药物相互作用和不良反应,提高用药安全性。同时,加强药物监管,确保老年人获得安全、有效的药物治疗。

**康复训练** 针对老年人的功能障碍,开展康复训练。如物理疗法、作业疗法等,可以帮助老年人恢复日常生活能力。

**建立健康档案** 利用现代医疗技术,为老年人建立健康档案,实施动态监测。通过远程医疗、智能设备等手段,实时掌握老年人的健康状况,及时发现异常情况并采取相应措施。同时,加强健康管理教育,指导老年人进行自我监测。

**志愿服务** 鼓励志愿者为老年人提供关爱服务,如陪伴老年人聊天、搀扶老年人走路等,让他们感受到社会的关爱。

**社区文体活动** 举办适合老年人的文体活动,如文艺演出、健身比赛等,丰富他们的精神生活。

健康管理、居住环境、心理关怀、规范用药等方面,可以为老年人提供全方位的医疗服务和关怀。

(作者供职于山东省济南市历城区柳埠镇卫生院)

阿尔茨海默病是一种渐进性的神经退行性疾病。随着全球人口老龄化趋势的加剧,阿尔茨海默病的发病率逐年攀升,给患者及其家庭带来了巨大的负担。本文主要介绍阿尔茨海默病的预防与护理方法,帮助家属更好地关心和照顾患者。

**如何预防**

**保持健康的生活方式** 保持健康的生活方式包括坚持适度运动和脑力活动,以及养成良好的生活习惯。适度运动可以增加脑部血流量,提高脑细胞的兴奋度和活跃度。良好的生活习惯包括保证充足的睡眠。适度的脑力活动,如读书、看报纸、下棋等,可以刺激大脑,提高患者的认知能力。

**积极管理慢性病** 高血压病、糖尿病、高血脂症等慢性病,会增加阿尔茨海默病的发病风险。因此,将血压、血糖、血脂控制在正常范围内,是预防阿尔茨海默病的重要措施之一。

**积极社交** 患者积极参与社交活动,多与他人交流,可以刺激大脑,提高认知能力。同时,社交互动还可以帮助患者保持心情愉悦,减少抑郁和焦虑等负面情绪。

**坚持合理饮食** 在日常生活中,患者应选择新鲜的蔬菜和水果,以及全谷类、低脂乳制品、鱼类、豆类、坚果和橄榄油等食物。这些食物可以降低阿尔茨海默病的发病风险。同时,患者应避免摄入含有过多糖、盐、饱和脂肪酸等不健康的食物。

**戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒会增加阿尔茨海默病的发病风险。因此,戒烟和限制酒精的摄入量,也是预防阿尔茨海默病的重要措施之一。

**避免压力过大** 长期处于高压状态,会影响免疫系统和心血管系统健康,增加患病风险。患者要学会缓解压力的方法,如冥想、瑜伽等,有助于降低患病风险。

**定期进行记忆力检查** 老年人定期进行记忆力检查,可以及早发现认知障碍的迹象,以便及时采取干预措施。

**护理方法**

**日常护理** 家属要为患者提供安全、舒适的生活环境,保持室内清洁、空气流通;协助患者进行日常活动,如穿衣服、洗漱、进食等;定期为患者洗澡、剪指甲,保持皮肤清洁、干燥。

**认知训练** 记忆力训练、语言训练、思维训练等,可以帮助患者保持大脑活力,延缓认知功能衰退速度。

**心理支持** 家属要与患者建立良好的沟通关系,倾听他们的感受和需求,给予其关爱和支持;鼓励患者参加有益身心的活动,帮助他们保持乐观的心态。

**饮食护理** 家属应为患者提供营养均衡的饮食,选择易消化、营养丰富的食物;注意补充足够的水分,保证饮食卫生,避免营养不良和脱水。

**安全防护** 家属应确保患者居住环境安全,消除潜在的安全隐患;合理安排患者的日常活动,避免其单独外出或从事危险行为;加强监护,防止其走失或发生意外事故。

**药物治疗** 家属应遵照医嘱,督促患者按时服药,并注意观察药物疗效及不良反应;对于出现幻觉、妄想等症状的患者,要谨慎使用抗精神病药物。

阿尔茨海默病作为一种渐进性的神经退行性疾病,预防和护理工作需要从多个方面入手。同时,家庭和社会应共同参与患者的护理工作,为患者提供全方位的关爱和支持。

(作者供职于山东中医药大学第二附属医院)

## 这几种老年病 过度治疗会伤身

□陈浩

随着岁月的流逝,我们将迎来生命中的新阶段,要更加关注身体的变化和保健需求。在这个过程中,我们要特别留意老年病。虽然这些疾病是随着年龄的增长而出现,但是过度治疗会对身体产生负面影响,甚至伤身。

**骨质疏松症**

骨质疏松症是老年时期较常见的骨骼健康问题。在治疗方面,患者应避免过度依赖药物。滥用骨密度药物,可能使骨骼变得过于坚硬,而失去正常的韧性。因此,患者在进行治疗的同时,应注重调整饮食,增加钙、维生素D的摄入量,坚持适度运动。在饮食方面,患者可以选择富含钙和维生素D的食物,如奶制品、鱼类、豆制品等,满足骨骼所需的营养。同时,适度运动能够帮助人体合成维生素D,提高钙的吸收率,促进骨骼健康。

**窦性心律不齐**

窦性心律不齐是一种心律失常,常见于一些心血管疾病或代谢性疾病患者。这种心律不齐虽然表现为心脏起搏点在窦房结,但是心跳的间隔不规则,与正常的窦性心律相比,存在一定差异。窦性心律不齐会影响心脏的有效泵血,导致患者血液供应不足,增加心脏的负担。对于老年人来说,如果出现窦性心律不齐,需要引起关注;然而,在治疗上,应避免过度干预,特别是不要滥用药物。

不合理的药物治疗,可能引发不必要的不良反应,从而对患者造成额外的负担。

(作者供职于河南省信阳圣德护理院)

赖药物,并不能阻止脑萎缩的进程,还会出现不良反应。相反,保持积极的生活态度、适度的脑力活动、积极参加社交活动等方式,可以更好地延缓脑萎缩的进程。

**动脉粥样硬化**

动脉粥样硬化是一种常见的老年病,随着年龄的增长,人的血管壁容易形成斑块,导致血流受阻。然而,在治疗动脉粥样硬化时,过度干预可能会引发不必要的风险。过于激进的手术治疗或药物治疗,会对患者的身体造成额外的负担。因此,在面对动脉粥样硬化问题时,患者应注重预防。患者应在医生的指导下,选择适当的药物,并且长期规范服药,定期复查低密度脂蛋白、肝功能、肾功能,及时调整药物剂量。患者养成良好的生活习惯,坚持合理饮食和适度运动,可以维护心血管健康。

**功能性消化不良**

功能性消化不良是一种老年时期常见的消化问题,处理时需要谨慎。过度依赖药物或盲目尝试各类保健品,可能不仅效果不佳,还会引发不适和必要的不良反应。因此,在面对功能性消化不良时,患者可以通过调整饮食结构,增加膳食纤维的摄入量,以及在医生指导下,合理使用药物等方式缓解。

**脑萎缩**

脑萎缩是老年人常见的神经系统问题,对于其治疗,需要进行综合考虑。过度依

## 为老年人健康保驾护航

□陈国红

为确保老年人安享晚年,我们需要从多个方面入手,为他们创造一个安全、舒适、有尊严的生活环境。

**健康管理**

**定期体检** 老年人应定期进行全面的身体检查,以便医生早期发现潜在的健康问题。体检内容应包括心脑血管、糖尿病、骨密度等多个方面。

**合理饮食** 老年人应坚持合理饮食,保证营养均衡,多吃新鲜的蔬菜和水果,减少油腻食物的摄入量,以降低慢性病的患病风险。同时,老年人适当补充钙、维生素D等营养物质,有助于维护骨骼健康。

**适度运动** 坚持适度运动,有助于提高老年人的心肺功能,增强肌肉力量,保持心理健康。老年人可以选择散步、打太极拳等低强度的运动方式。

**健康教育** 开展老年人健康教育,提高他们的健康素养和自我保健能力,让他们了解常见疾病的预防与控制方法。

**居住环境**

**确保安全** 老年人居住的环境应注重安全性,如使用防滑地板、夜间照明、无障碍通道等,以降低老年人意外跌倒的风险。

**保持舒适** 室内良好的空气质量、适宜的温度和湿度、充足的阳光等,都是提高老年人居住舒适度的关键因素。

**鼓励社交** 鼓励老年人积极参与社区活动,经常与邻居交流,保持良好的社交关系,可以帮助老年人缓解孤独感。

**心理关怀**

**关注心理健康** 老年人容易出现焦虑、抑郁等心理问题,家人应注意观察并及时干预,选择心理咨询、心理疏导等方式,帮助他们排解不良情绪。

**培养兴趣爱好** 鼓励老年人保持对生活的热爱,培养琴棋书画、园艺等兴趣爱好,丰富晚年的精神生活。

**亲情陪伴** 家人应多陪伴老年人,给予他们关爱与支持,让他们感受到家庭的温暖。

**规范用药**

针对老年人的生理特点,制定个性化的用药方案,避免药物相互作用和不良反应,提高用药安全性。同时,加强药物监管,确保老年人获得安全、有效的药物治疗。

**康复训练**

针对老年人的功能障碍,开展康复训练。如物理疗法、作业疗法等,可以帮助老年人恢复日常生活能力。

**建立健康档案**

利用现代医疗技术,为老年人建立健康档案,实施动态监测。通过远程医疗、智能设备等手段,实时掌握老年人的健康状况,及时发现异常情况并采取相应措施。同时,加强健康管理教育,指导老年人进行自我监测。

**志愿服务**

鼓励志愿者为老年人提供关爱服务,如陪伴老年人聊天、搀扶老年人走路等,让他们感受到社会的关爱。

**社区文体活动**

举办适合老年人的文体活动,如文艺演出、健身比赛等,丰富他们的精神生活。

## 认知功能衰退的预警信号

□王娟

认知障碍是指大脑出现问题,导致认知能力下降,包括记忆、学习、理解、判断和计划能力等方面的退化。这是一种常见的老年病。了解认知功能衰退的预警信号,对及早发现问题、积极寻求治疗起着重要的作用。本文主要探讨认知障碍的预警信号。

**预警信号一:重复询问相同问题** 患者可能会忘记自己曾经问过同一个问题,甚至在短时间内多次提问。患者可能也会在短时间内忘记别人对问题的回答,回答者需要反复解释相同的事情。

这可能表示患者大脑中的记忆和信息处理功能出现问题。如果老年人频繁出现这种行为,家属就应该及时带患者到医院就诊。

**预警信号二:迷失在熟悉的环境中** 患者可能在熟悉的环境中感到困惑。例如,患者虽然在自己家附近,但是不清楚自己的位置,甚至迷路。这表明患者的空间意识和定向能力受到影响,也是认知功能退化的警示信号。

这种情况不仅可能对患者的日常生活造成困扰,还可能带来安全隐患。如果发现患者频繁在熟悉的环境中迷失方向,家属就应该及时带患者到医院就诊。

**预警信号三:生活能力下降** 患者的日常生活能力明显下降,也可能是认知障碍的预警信号。这包括烹饪、清洁、管理个人财务等日常生活技能。患者可能出现难以处理复杂的家务、遗忘烹饪步骤、无法正确支付等问题。

这种情况可能会对患者的独立生活能力产生负面影响,给患者的家人带来压力。因此,如果发现患者日常生活能力下降,家属就应该密切关注并及时咨询医生。

**预警信号四:情绪或行为变化** 认知障碍还可能伴随情绪或行为变化。患者可能出现焦虑、

沮丧、易怒、冲动或行为异常等。这些变化可能与认知功能衰退有关,需要专业医生进行评估。

情绪或行为问题不仅可能给患者和家属带来更多的痛苦,还可能导致相互之间出现摩擦和冲突。如果发现患者的情绪或行为发生明显变化,家属就应该及时带患者到医院就诊。

**预警信号五:社交能力下降** 患者可能会出现社交能力下降。他们可能不愿意参与社交活动,不与朋友或家人交流,甚至变得孤僻。这可能与患者的认知能力下降有关,建议寻求专业帮助。

社交能力下降可能使患者感到孤独和沮丧,给周围的人带来困扰。如果发现患者社交能力下降,家属就应该关注并及时带患者到医院就诊。

到孤独和沮丧,给周围的人带来困扰。如果发现患者社交能力下降,家属就应该关注并及时带患者到医院就诊。

认知障碍是一个复杂的健康问题,可能给患者和家属带来困扰。了解认知功能衰退的预警信号,对及早发现问题、积极寻求治疗非常重要。然而,认知障碍不只是老年人的问题,年轻人也可能受到这方面的影响。关注认知功能健康,促进早期干预和治疗,有助于提高患者的生活质量,并为其家属减轻负担。

(作者供职于山东第一医科大学第二附属医院)

预警信号三:生活能力下降

患者的日常生活能力明显下降,也可能是认知障碍的预警信号。这包括烹饪、清洁、管理个人财务等日常生活技能。患者可能出现难以处理复杂的家务、遗忘烹饪步骤、无法正确支付等问题。

这种情况可能会对患者的独立生活能力产生负面影响,给患者的家人带来压力。因此,如果发现患者日常生活能力下降,家属就应该密切关注并及时咨询医生。

**预警信号四:情绪或行为变化** 认知障碍还可能伴随情绪或行为变化。患者可能出现焦虑、

沮丧、易怒、冲动或行为异常等。这些变化可能与认知功能衰退有关,需要专业医生进行评估。