

千金难买老来瘦? 因人而异

□李洁 刘慧

有那么一句老话,“千金难买老来瘦”。那么,对于老年人来讲,真是越瘦越好吗?可未必。如果老年人过度消瘦,一方面反映机体可能存在某些消耗性疾病,另一方面如果营养素摄入不足,机体营养不良,免疫力下降,也会增加患其他疾病的风险。

老年人的胖瘦 判断另有标准

对于老年人,什么样的体重才算适宜呢?现在,我们通常对于无严重疾病的老年人,用体质指数(BMI)来判断。体质指数(BMI)=体重(kg)/身高的平方(m²),成年人的体质指数(BMI)划分是:<18.5为消瘦,18.5至23.9为正常体重,≥24为超重,≥28为肥胖。老年人随着年龄增加,脊柱弯曲变形,身高较年轻时缩短,而体内脂肪组织增加,使得BMI相应升高。

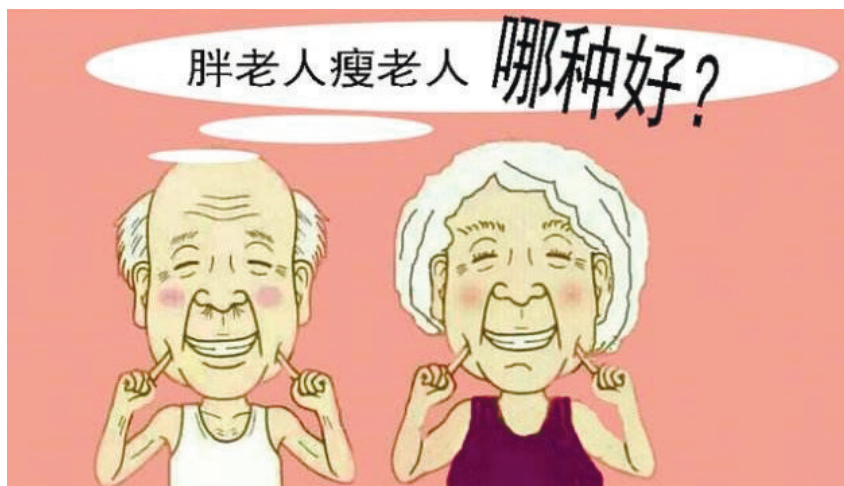
研究发现,如果老年人的BMI>26.9,这类人群很容易患高血压、高血脂、高血糖及心血管疾病等,会缩短寿命。但如果老年人的BMI<21.0,身体消瘦,营养素摄入不足,免疫力降低,当流感、肺炎等疾病发生时,死亡率要高于正常老年人。因此,老年人的体质指数(BMI)在21.0至26.9最为适宜。

超重老人 步行健身减重最佳

超重和肥胖的老年人如何科学管理体重?可以从以下七个方面着手:

1. 少量多餐,每餐吃七八成饱,若主食摄入较多,最好在原有饮食基础上每天减主食1至2两。

2. 每天膳食总能量的摄入在1000至2000Kcal之间,高能量食物应少吃或限制进食,如奶油糕点、糖



果、含糖饮料等。

3. 增加膳食中膳食纤维的摄入量,可选择各种杂粮粥、杂粮主食、嫩玉米等食物,不仅减少了能量的摄入,且粗细粮搭配还有利于老年人血糖的平稳。

4. 减少膳食中脂肪的摄入,烹调油在原有饮食基础上每天减少10至20克,尽量少吃或不吃油炸、油煎、肥肉、奶油等食物。

5. 少喝含酒精饮料,尤其是白酒,其能量高且营养差,不利于体重下降。

6. 每天坚持运动,步行、慢跑、打太极等。这些有氧运动都特别适合老年人,尤其步行是肥胖老人最好的健身方式。每天走1至2小时,可分次完成,每次不少于15至20分钟,以每分钟80至90步的速度行走为宜。

7. 定期监测体重,每周称重1-2次。减重不能急于求成,不能求快,只要体重较前一周下降,就说明控制有

效。通过对饮食与运动方案的不断调整,使体重逐渐达到健康体重范围。

消瘦老人 每日可加两三餐

消瘦的老年人如何合理增加体重?别急,以下方法可以试试:

1. 增加餐次,每日除三餐主餐外,要有2~3次的加餐。

2. 食物种类多样,制作精细软烂,易消化吸收。

3. 每天可适当吃点零食,可选择老人爱吃、健康、含能量高的食物,如牛奶、酸奶、坚果、面包、蛋糕、饼干、纯果汁等。

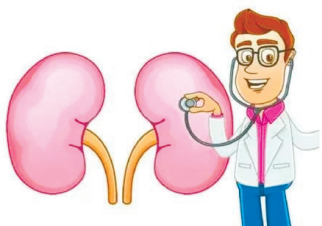
4. 对于无运动限制的老年人,每天可适当运动,运动可以增加食欲,有助于食物的消化吸收。

5. 每天要心情愉悦,开开心心,保证充足的睡眠。

6. 定期监测体重变化,随时调整增重计划。

肾病不能吃豆制品? 都是误会

□刘翠萍



其实,动物蛋白质富含无机盐、铁、维生素B12、维生素B1等人体必需的营养物质,再差的肾功能每日补充1至2两精瘦肉也是必需的,如果确实不喜欢食用动物蛋白,那么每日应该补充适量的豆制品。

误区二: 肾病不能吃豆制品?

大家都知道,蛋白质包括动物蛋白和植物蛋白,大豆虽然是植物蛋白,但其蛋白含量非常高,每100克黄豆含蛋白质36.3克,多于同等重量的猪瘦肉和牛肉(分别含蛋白质16.7克和20.2克)。因此,其与动物蛋白一起被称为优质蛋白。

有蛋白尿的肾友,建议以优质蛋白为主,因此是可以食用豆制品的。但要注意,豆制品种类很多,黄豆、黑豆和青豆及其豆制品属于优质蛋白。而绿豆、红豆、豌豆、蚕豆、芸豆属于淀粉豆,营养价值等同于普通粮食,肾友们选择时一定要注意。

误区三: 尿蛋白越多越应该多补蛋白质?

很多肾友认为尿中蛋白丢失多了,就应该多吃、多补。然而,随着蛋白质摄入增多,尿蛋白漏出的量也增多,肾脏呈现高滤过状态,肾脏负担加重,肾功能减退加快,也就是说吃的蛋白质越多、漏得越快,肾损伤越严重。

目前肾病患者推荐低蛋白饮食,即在保证足够热量(30-35kcal/kg·d)的情况下,限制蛋白的摄入。同时,随着肾功能的逐渐下降,对蛋白质的摄入要求更加严格。慢性肾脏病第1、2期开始就宜减少蛋白摄入,一般推荐蛋白0.8克/公斤/天;慢性肾脏病3期,推荐蛋白0.6克/公斤/天,并补充复方α酮酸片;慢性肾脏病4~5期,病人应更严格限制蛋白,推荐蛋白0.4克/公斤/天,并补充复方α酮酸片。在蛋白饮食中,约50%蛋白应为高生物价蛋白。

饮食管理是慢性肾脏病治疗中一个极为重要的环节,很多肾脏内科医生都将其放在和药物治疗同等的地位,“管好嘴、迈开腿”不单对于糖尿病患者,对于慢性肾脏病患者也甚为重要。不过,在肾病患者中还存在着三大常见的饮食误区。

误区一: 肾病患者只能吃素?

一些肾友在确诊肾病后就自发吃起素来,肉蛋奶不吃。结果肾病没有控制好,反而很快就出现了贫血、乏力、精神不济、睡眠质量差等营养不良的表现。

保健常识

冬病夏治: 三伏贴

□钟艺

三伏贴是传统医学的一个重要特色,是借助药物对穴位的刺激,使局部皮肤发红充血,甚至起泡,以激发经络、调整气血而防治疾病的一种方法。

南通市中医院针灸科医生提醒,三伏贴的适应证有以下几方面:

1. 呼吸系统疾病:过敏性鼻炎,支气管哮喘,慢性支气管炎,慢性阻塞性肺病,体虚感冒等;

2. 骨关节疾病:风湿、类风湿性关节炎及其他免疫性疾病,颈椎病,肩周炎,膝关节炎,寒湿腰痛等;

3. 消化系统疾病:慢性肠炎、慢性胃炎,消化不良,胃肠功能紊乱等;

4. 妇科疾病:慢性盆腔炎,痛经,经行泄泻,不孕症,产后调理等;

5. 阳虚型体质人群。

三伏贴禁忌证:

3岁以下的小孩及孕妇;恶性肿瘤患者;肺结核活动期患者;支气管扩张患者;强过敏体质者;感冒发烧者或者患有感染性疾病患者;糖尿病、高血压、冠心病、血液病等慢性疾病病情不稳定者;阴虚火旺体质。

三伏贴时间安排表:

夏至:6月21日;伏前培元:7月11日;初伏:7月21日;中伏:7月31日;末伏:8月10日;末伏固本:8月20日。

三伏贴贴敷时间

贴敷时间因药物、因人而异,这跟患者皮肤对于刺激性药物的敏感程度有关。一般成人贴敷时间:4~6小时;小孩2~4小时。有些患者皮肤娇嫩,耐受性差,贴敷时间尽量缩短。

贴敷注意事项

穴位贴敷时间为4~6小时,少儿及敏感者酌减。敷贴期间减少活动,避免出汗、沾水防止药膏脱落,影响疗效。患者可出现麻、热、刺、痒、痛等感觉,均属正常现象。如果感觉特别剧烈,难以忍受,应及时取下药物,用清水冲洗局部。出现小水泡,不必特殊处理。出现大水疱者用无菌注射器抽出疱液或低位刺破引流流出疱液,局部消毒,外涂绿药膏或烫伤膏。

贴敷饮食注意事项

1. 药物贴敷期间应尽量避免食用寒凉、过咸等可能减弱药效的食物;

2. 戒食烟酒、海鲜、甜食、油腻及辛辣;

3. 戒食易化脓的食物,如牛肉、鸭肉、花生、芋艿、豆腐等;

4. 少吃肉桂、花椒、茴香、狗肉、羊肉和新鲜桂圆或荔枝等辛燥之品。

