

老人出现听力损失怎么办？

◎吴佳怡

当声音传导通路的任意环节出现问题,人们就不能准确地听到声音,即出现了听力损失。很多人上了年纪后听力就会下降,但不是所有老人都能意识到自己的听力问题。在临床上也观察到,老年人听力损失增多的情况。

老年人常见的听力损失有哪些？老人常见的听力损失分为两种。

1. 神经性耳聋

与年纪增大后生理机能的退化、药物使用不当等因素有关。老人高发的高血压、糖尿病、高脂血症等都会影响到耳蜗的供血和营养支持,因此,增龄是导致听力损伤的重要原因。

2. 传导性耳聋

主要与居住环境、健康意识、医疗条件等因素有关。很多老人在年轻时患病,没有得到积极治疗而遗留中耳炎,引起传导性耳聋。

老年性耳聋有哪些特点？

老年性耳聋有两大特点,一是两个耳朵都发病,且病程进行缓慢,与单耳突发的听力下降相比,更不易被察觉;二是多以高频损失为主,即能听到低频音节,但听不到高频的,汉语中辅音频率偏高,元音频率偏低,所以就可能出现将“卖白菜”听成“谈恋爱”的情况。

很多听力损失老人总说自己能听见,但别人只要一追问,就会发现他其实听不准。

另外,也有老人觉得“上了年纪听不准很正常”,不会关注听力问题。年龄小、文化程度高、有配偶及听力损失程度轻的老人受听力下降的影响更小,所以更容易误报。

老人出现听力损失怎么办?如果老人出现听力损失但自己无意识,就会沟通不畅,尤其当老人没听懂,但自以为懂了的时候,容易给出错误反馈,引发误解,久而久之就会影响老人正常社交,所以还是应该做到早察觉、早治疗。

目前,很多老人对听力损失的重视程度不够,应加强健康知识教育;家人与老人交流时,要关注他们是否“问东答西”“嗓门过大”,一旦发现要及时采取措施。

老人也要尽量做到以下两点。

1. 按时测听力 听力检测可以让老人了解听力损失程度、听力损失性质、可以采取的措施等。老人每隔2~3年检测一次听力,可以用手机程序进行简单的听力测试,尽早发现听力损失问题。

2. 有问题早诊治 老人若检查发现传导性损失,需及时治疗。若是神经性损失,首先,不必太过惊慌、担心,以免错信“神药”,造成伤害;其次,保持良好状态,做好健康管理,少接触噪声,养成良好的睡眠习惯;最后,及时采取干预手段,如佩戴助听器、植入人工耳蜗等,尽量保证生活不受影响。

中老年人需要补钙？别被补钙谣言迷惑了

◎薛庆鑫

随着气温的逐渐升高,人们开始关注夏季养生了。补钙是很多人都很关心的话题,不过,在追求骨骼健康的同时,也得注意别被谣言迷惑了。

流言1:喝骨头汤能补钙

分析:骨汤补钙不靠谱,还会越喝越胖。

实际上,骨头汤中并没有多少钙,有研究表明:哪怕是把骨头汤高压加热两小时后,骨骼中的钙也没多少会溶解在骨头汤里,更别提简单熬煮的骨汤了。

可能会有人说,那加点醋呢?醋会让骨头中的钙溶解出来呀。事实却让人失望,即便放了醋,骨汤中的钙含量仍然很低,仅仅是牛奶含钙量的1/21而已。

而且,骨汤中的脂肪还不低,如果为了补钙狂灌骨头汤,恐怕钙没补上去,反倒身材会圆润不少。

还有的家庭口味较重,吃盐多,多喝汤会增加钠的摄入量,不利于控制血压。

流言2:多吃肉补钙

分析:畜禽肉里没多少钙,别指望。畜禽肉中含钙量低。就用大家最常吃的猪瘦肉、牛里脊和鸡胸肉来说吧,它们的钙含量分别为6毫克/100克、3毫克/100克、1毫克/100克。

贝类含量高,一般高于200毫克/100克。鱼类的钙含量也较高,一般是50~100毫克/100克,但我国居民鱼贝类摄入量低,所以补充的钙也很有限。

一般成年人每天钙的推荐摄入量为800毫克,肉中这么少的钙含量,真不能补钙。

流言3:豆浆很补钙

分析:豆浆钙含量不如牛奶,浓度可操控空间大,补钙不靠谱。

豆浆是大豆加水稀释后的食物,钙含量并不高,《中国食物成分表》中的数据显示,豆浆的钙含量只有5毫克/100克,这含量可太低了。

虽然豆浆的钙含量受到浓度的影响,但一般也比不上牛奶。《中国居民膳食指南》建议每人每天吃25克大豆,如果全部用来打豆浆,摄入的钙含量约为48毫克,这可比不上直接喝1包牛奶的钙含量。

流言4:中老年人需要补钙

分析:从小时候开始就得注意补钙。补钙是一辈子的事,从小时候到成年再到老年时期都得注意补钙。小孩子时期生长发育旺盛,对钙的需求较高,如果钙摄入不足可导致生长迟缓,也会影响成年以后的骨骼健康。

成年人在35~40岁单位体积内的骨质达到顶峰,此后骨质逐渐丢失。

特别是女性绝经后,骨质流失速度更快,如果不注意补钙,会增加骨质疏松的风险。

所以要想骨骼健康,就得先把底子打好,然后一辈子注重补钙。

应该通过膳食多补充钙,如果膳食钙摄入不够,可以在营养师建议下通过补充剂额外补钙。



夏练三伏 阿斌

老年人怎么吃才营养？建议“三不”“四要”膳食原则

◎吕彦霖 刘晨曦

俗话说得好,能吃是福,当步入老年后,“会吃”抵良医。对于老年人来说,怎么吃才营养呢?江苏省南京市疾病预防控制中心营养与食品卫生科专家指出,根据中国老年人的生理特点和多发疾病,中国营养学会提出了《中国老年人膳食指南》,该指南专门给予老年人群膳食建议,核心在于倡导老年人群注重饮食多元化,并提出了“三不”“四要”的膳食原则。

要多吃深色叶菜,不要用蔬菜替代水果

老年人的餐桌应做到餐餐有蔬菜,日日有水果,且尽可能吃不同种类的。建议每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,其中深色蔬菜要占一半,新鲜水果达到350克。

深色蔬菜是指颜色呈深绿、橘红等颜色的蔬菜,如菠菜、胡萝卜等。有研究表明,平均每周7份深色绿叶蔬菜或每天1份深色绿叶蔬菜,有助于减少认知能力下降。

要摄入足量肉类和大豆类食品,不必要的食物限制应减少

肉类食物也要换着吃,将畜肉(猪肉、羊肉等)、禽肉(鸡、鸭等)、水产品(鱼、虾等)、蛋类等轮着来;建议每日摄入120克至150克,其中鱼40克至50克、畜禽肉40克至50克、蛋类40克至50克。在肉类食物的烹饪方法上,更推荐蒸、煮、炖等方式,尽量避免油炸、腌制、烘烤等方式,后者更容易使肉类中的营养物质破坏流失。

同时,推荐老年人每日饮用300毫升至400毫升牛奶或蛋白质含量相当的奶制品,摄入充足的大豆类制品,最好能达到平均每天摄入相当于15克大豆的推荐水平。奶类和豆类都属于优质蛋白质和高钙食物,特别是发酵后的豆制品,营养更丰富。

要保持适宜体重,不要让体重在短时间内产生大幅变化

老年人的体重宜保持在身体质量指数(BMI)20.0至26.9的范围,如果过重,应在饮食和身体活动方面适当调整,使体重缓慢归于正常范围,勿操之过急。

如果老年人突然体重过轻或大幅消瘦,可能是糖尿病、甲状腺疾病、消化系统疾病等的预警信号,要及时到医院就诊。

要与家人共同进餐,保持良好食欲享受食物美味

与家人共同进餐有利于提升老人的食欲,同时,人多的情况下,菜的品种也会相对较多,有利于老年人的膳食多样化,更好地享受食物的美味。

《中国居民膳食指南(2022)》中将65岁以上的成年人定义为老年人,80岁以上的成年人定义为高龄老人。对于65岁以上的老年人,该指南提出以下4条核心推荐——

1. 食物品种丰富,动物性食物充足,常吃大豆制品。
2. 鼓励共同进餐,保持良好食欲,享受食物美味。
3. 积极户外活动,延缓肌肉衰减,保持适宜体重。
4. 定期健康体检,测评营养状况,预防营养缺乏。