

编辑:孙耀 组版:刘白皓 校对:王子璇

警惕!老来瘦≠老来寿

## 健康长寿从改善营养做起

吃得好就等于吃得有营养?千金难买老来瘦?其实,这些都是认识误区!营养不良在全球老年人口中普遍存在,很多老年人的疾病都与营养不良相关。从今年起,我市启动“老年营养改善三年行动”,加强老年人群营养干预。在第5个全国老年健康宣传周到来之际,记者走访市区多家老年营养病房,对话老年健康达人和营养专家,探寻健康老龄化进程中的老年营养那些事。

### 警惕“老来瘦” 背后的营养不良

“我每天早上都是一碗白粥,就点咸菜。”昨天,家住如东县河口镇的八旬老人缪晓凤和往常一样,一碗白粥配酱菜是老人雷打不动的早餐搭配。“别看她瘦,饭量蛮大,但就是养得不好。”缪奶奶光吃不胖的情况,引起儿子和儿媳的注意。前不久,他们带老人到医院做了身体检查,查出老人血糖和血压都偏高,并且患有“肌少症”,儿子儿媳都很困惑。

俗话说千金难买老来瘦,“但老年人不是越瘦越好,过分消瘦可能是营养不良的表现。”南通市第一人民医院老年科副主任顾言介绍,像缪奶奶这种多年来养成的高碳水化合物、低蛋白质饮食习惯的老年人不在少数,一时间也难以改变。“我们也买了蛋白粉,但她不喜欢喝,觉得味道不好。”缪晓凤的儿媳无奈地告诉医生,随着身体逐渐消瘦,老人的记忆力不断衰退,走路也越来越没有力气。

顾言介绍,老年营养不良临床表现形式多样,比如,肌肉减少、容易跌倒、记忆力减退等,情况严重的话会诱发老年痴呆。“缪奶奶的情况在老年人中非常典型。长期不均衡的饮食结构导致身体所需的营养素缺乏,严重影响着老年人的身体健康。传统意义上的吃得多、吃得好,其实并不代表营养均衡。”

### 营养支持 有利于疾病恢复

西红柿蛋汤、凉拌豆腐、清炒丝瓜、红烧鱼块……24日中午,在市一院老年科病区,95岁的周奶奶津津有味地吃着营养午餐,整个人看起来面色红润、精神矍铄。而在今年1月,她曾经历了一场“生死大考”——新冠感染后导致肺部严重感染,卧床两个多月,瘦得只剩下80多斤。

“病情越严重,营养支持越要跟上。”顾言回忆,当时老人吃不下任何东西,只能插胃管,通过鼻饲进行营养补给。由于救治及时,加上科学的营养补充,周奶奶的病情逐步得到好转。“现在胃口还可以,体重也有95斤了,走路也慢慢有劲儿了。”一直照顾老人的护工对她的身体变化看得最为真切。

“如果只是一味给她抗炎治疗,营养跟不上的话,病人的恢复不会



医护向老人做营养科普。



女儿为老人做的营养餐。

那么快。在疾病的恢复过程中把营养及时补足,是非常有利于健康恢复的。”顾言介绍,自2022年科室启动老年营养病房建设以来,医护人员会在患者入院24小时内进行营养评估,并根据评估结果在病床上增加相关风险标识,同时配合治疗制定个性化营养支持方案。

在老年营养管理模式实施以后,市一院住院老年患者营养不良风险检出率大幅提高,截至目前,该院已检出存在营养不良或营养风险的老年患者2000余例,开出个性化营养治疗处方,大大减少了老年住院患者因营养不良导致的一系列获得性问题。继去年12月,市一院老年医学科成功获评江苏省老年医学学会颁发的“老年营养示范病房”后,本月科室又成功获评“江苏省十佳老年营养病房”。

### 营养均衡 从健康饮食开始

25日,吴振华和往常一样将91岁的老母亲接到家中参加家庭聚餐。“母亲是独自居住的,我们几个兄弟姐妹就把每周二固定为家庭聚餐日。”每次家庭聚餐,吴振华都会精心挑选高蛋白、低脂肪、低碳水的健康食材。在她看来,让老母亲吃得好、吃得健康,就是子女最大的尽孝。

这周二聚餐的特色菜就是“无水海鲜火锅”,锅中加入了各色蔬菜、菌菇、豆制品、海鲜等,色香味和营养一应俱全。“母亲虽然年事已高,但老人家手脚灵活,一个人独居也能很好地料理自己的生活,这和她的健康饮食有很大关系。”吴振华说。

聚餐结束后,吴振华还会带母亲去逛菜市场,买好一周所需的蔬菜和水果,并进行合理搭配。“我会告诉母亲每天尽量吃够12种食物,并且要兼顾红、绿、白、黄、黑5种不同颜色,每周吃够25种不同的食物。”这是吴振华一家的饮食“秘诀”。

如今,在通城,注重健康饮食的

老年人越来越多。今年60岁的张皆兵自称为“家庭健康管理员”。他认为,老年人要想保持健康长寿,除了健康饮食外,还可以适当补充一些微量元素,让营养摄入更加均衡、充足。

### 老年营养改善行动 已全面启动

25日上午,来自市一院、二院、三院等多家医院老年科的专家齐聚市老干部活动中心,开展老年人健康义诊。“很多老年人的慢性病与营养不良密切相关。看上去很胖的老人,也有可能营养不良。还有一些经常患有口角炎的老年人,往往是缺乏某种营养素。”市一院老年科副主任医师万莹坦言,随着人们生活水平的提升,越来越多的老年人开始注重健康,但一部分老年人也容易陷入“养生误区”。她举例,很多老人体检出“三高”后,就开始忌口,这也不吃,那也不吃,时间一长就容易造成营养不良,“就算是‘三高人群’也要保证每天基本的营养需求。”

为进一步改善老年人营养健康状况,从今年起,市卫健委正式启动《南通市老年营养改善三年行动(2023—2025年)》,通过实施规范化营养干预,改善老年人营养健康状况。“从今年起,我市将全面落实65岁及以上老年人城乡社区规范健康服务项目,了解老年人饮食、吸烟、饮酒等生活习惯,结合体格检查和辅助检查,有针对性地开展健康饮食指导。”市卫健委老龄健康处处长李峥嵘介绍,目前,我市已经全面启动老年健康与医养结合服务基本公卫项目,为65岁及以上居家老年人提供营养改善指导等医养结合服务。1~6月,全市65岁及以上健康管理人数74.59万人,健康管理率40.42%。

李峥嵘透露,下一步,我市还将进一步做实老年人家庭医生签约服务,鼓励有条件的基层医疗卫生机构将老年人营养干预纳入家庭医生团队签约服务项目,让更多老年人掌握营养知识、学会营养生活。

本报记者冯启榕  
本报见习记者朱颖亮



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

### 走进南通四院暑托班

暑假对于孩子们来说是最快乐的时光,但是对于许多职工家庭来说,假期的真空管理也让不少家长头疼。今年暑假,南通市第四人民医院特别开设了暑托班,解决职工家庭的后顾之忧。本期名医团记者展开实地探访,体验当一日老师。



扫一扫看相关视频

### 医周健闻

## “大医万里行” 义诊活动走进南通

晚报讯 22日,“大医万里行”——中国初级卫生保健基金会走进南通大型公益义诊系列活动在南通市第一人民医院举办。来自上海、江苏的各大医院甲乳外科及肿瘤内科专家齐聚一堂。

义诊活动现场,前来咨询就诊的群众络绎不绝。“我们听说今天这边有专家来义诊,正好最近才做的检查,就赶紧拿过来让专家帮忙看看。”“这个义诊活动还是蛮惠民的,我们今天和专家面对面作了交流,他们非常耐心,讲得也很透彻,打消了我之前的一些疑虑。”……

专家们耐心细致地为他们提供健康咨询,深度剖析病因,并结合个人不同病情制定个性化诊疗方案,给通城市民带来了实实在在的健康红利。

乳腺癌是威胁女性健康的最大杀手,也是发病率最高的癌症之一,并以每年3%~4%的速度猛增,呈现出年轻化的趋势,严重威胁了广大女性朋友的健康。此次义诊活动提高了广大女性对乳腺疾病的知晓率,增强了她们乳腺健康的意识。义诊前一天,专家们还进行了学术交流,就目前医疗界热点话题展开了精彩纷呈的讨论。

通讯员益宣 记者冯启榕