

肌肉减少跌倒风险高 营养不良抗病能力低

老来瘦难保老来寿

民间有句俗话说“千金难买老来瘦”。尤其在慢性病高发的老年阶段,像高血压、高血脂、高血糖等诸多疾病均与肥胖密切相关,所以不少老年人都希望自己瘦一点,以躲开这些疾病,所以很多人拒绝肉、蛋等食物。但“老来瘦”真能换来“老来寿”吗?

低体重、营养不良等在老年人中普遍存在

近日,生命时报记者在公园中随机采访了十多位老年人,他们大多数都认为“老了瘦一点很正常”“瘦比胖更健康”“老来瘦是一种福气”,而且他们会在日常生活中控制饮食,比如少吃一顿饭或少吃肉蛋奶等。只有少数老年人认为“能吃是福”“胖点更扛病”,所以想吃啥就吃啥。80岁的李老先生就认为胖点更长寿:“寿星哪个不是微胖壮实?”

北京中医医院营养科副主任佟丽告诉记者,在她的营养门诊中,常能碰到因害怕长肉而自行减少进食的老年人,一些患慢性病的老人更怕胖,有的甚至把一天三顿饭主动减少到两顿。佟丽说,“千金难买老来瘦”只是民间一种经验认识,即人到了一定年龄,保持身材苗条不容易。《黄帝内经》中写道:“女子五七,肾始枯,发始堕;男子五八,发堕齿槁。”意思是,女人从35岁、男人从40岁开始,身体由盛转衰,就要注意保养了。到了老年阶段,身体机能进一步下降,肌肉的质和量都会流失,所以有些人老了会消瘦一些。

中国科学技术大学附属第一医院(安徽省立医院)老年消化科副主任医师李烨坦言,过去,不少“有钱人”因为饮食结构不合理等造成了一种粗放型营养过度,年纪不大



资料图片

就因病而逝,所以才传开了“有钱难买老来瘦”的“生活经验”。如今,不少老年人又出现“体重不重要,只要各项指标都正常就没问题”的认知。于是,一些瘦老人各项指标确实在合理范围内,可经评估却有营养不良的潜在风险。

“体重对于健康评价有很大的参考意义,但瘦并不是评判健康的绝对指标。”北京协和医院老年医学科副主任孙晓红说,我国老年人低体重、营养缺乏等问题普遍存在。有调查显示,我国60岁及以上老年人营养不良的患病率为12.6%;衰弱患病率为9.9%,女性高于男性,农村高于城市。

过瘦或“虚胖”隐患多

研究显示,老年人的体重指数和健康风险呈U型关系,体重在正常范围内,老年人的各项健康风险都较低,但体重

过低或过高,会面临更多健康风险。三位专家均表示,对老年人来说,随着年龄增长,身体衰老和代谢能力下降,进食量减少,体重会自然减轻——部分老人只表现出体重减轻;少部分老人会患肌少症,非常瘦弱;还有些老人可能是“虚胖”,体重没怎么下降,身体脂肪比例很高,肌肉却很少。过瘦或“虚胖”本质上都存在肌肉流失风险,有很多健康隐患。

跌倒风险大。佟丽表示,如果普通人体重指数(BMI)小于18.5千克/平方米,往往存在营养不良、患肌少症的情况。有研究称,患有肌少症的老年人,发生跌倒的风险是没有肌少症的同龄老人的3倍。

抗病能力下降。俗话说:“胖子拖瘦,瘦子拖死。”李烨表示,面对肿瘤或其他慢性消耗性疾病,有一定的体重才能有更好的承受力。在医院,看

护机构或在家里,消瘦老年人不能自理的概率更高,会大大降低自身的生活质量。此外,肌肉是人体蛋白质的“仓库”,肌肉的减少衰退,相当于蛋白质储存的减少。蛋白质是人体抵抗各种疾病的核心营养素,缺乏会导致免疫力下降,更易患流感等多种急性慢性传染病,抗病能力大大降低。例如,同样的感染情况,消瘦的人在感染后对抗生素的治疗反馈更差,治疗过程中出现营养不良的可能性更大,之后出现运动功能和自理能力障碍的风险更高,出现局部压疮的概率也更大。

营养不良性贫血。贫血是老年人最常见的健康问题,大多数由营养不良引起。一项针对北京地区2014位60岁以上老人的调查显示,老年男性贫血患病率为16.3%,女性为13.7%,且随年龄增长而增高。尤其是经常不吃肉的老年人,

贫血患病率更高。

脑功能降低。太瘦的老人往往摄入的食物减少,转化的葡萄糖变少,对脑功能的维持不利,有可能出现记忆力减退、失眠等症状。

诱发多种疾病。有研究显示,体重过轻的人群患上肺炎、支气管炎等呼吸道疾病更多,患骨质疏松、骨关节病和骨折的风险也更高。

体重骤降要查原因

佟丽表示,老年人要警惕突然不明原因的消瘦。如果3个月内体重下降大于原有体重的5%,一定要及时就诊,查明原因。

一般来说老年人体重骤降,可能有多方面原因:1.主动控制饮食或运动量突然增大。2.身体机能衰退,例如胃肠消化功能减弱,营养吸收差;牙口不好,影响咀嚼食物,进食减少等。3.急性疾病和长期慢性病的影响,例如患癌症、老年痴呆、胃肠疾病、进食障碍等可能引起体重减轻。4.情绪不佳。孙晓红说,老年人容易患焦虑、抑郁、失眠等精神疾病,会严重影响食欲。中医也认为,思虑过度的人常“肝木克脾土”,出现肝郁脾虚,脾胃运化失常,纳差食少,腹胀便溏,多见消瘦。5.药物因素。有的病需要吃药和控制饮食,比如糖尿病、慢性肾病、高血压,都有相对严格的饮食要求。在没有专业指导的情况下,老年人容易出现营养失衡。而且很多老年人常一把一把地吃药,同时吃十几种二十几种药的人不少。像红霉素等抗生素,大黄、熟地黄等中药都会影响食欲。孙晓红建议,只要超过5种以上用药,就要找医生梳理一下,该减的减。

(张健)

患者电梯间晕倒 白衣天使暖心相助

□记者 魏应钦

本报讯“我做肠镜检查后,下楼时在电梯间晕倒,幸亏了素不相识的两位护士救助,感到十分暖心。”12月23日上午,已经出院的53岁市民李女士在电话中告诉记者,她十分感谢两位护士的无私帮助,想通过报纸表达对她们的谢意。经记者辗转打听,参与救助的两人分别是市第一人民医院普儿三科的护士长彭媛媛和护士潘继楠。

李女士介绍说,近日她因病在市第一人民医院消化内科住院治疗。12月10日上午,她在该院2号楼做完肠镜检查后,从4楼和丈夫一起乘电梯下楼。在电梯内,她感到说不出的难

受,意识逐渐模糊,身子不由自主地向地上倒去。这时,旁边的一名素不相识的年轻护士见此情形,一边询问她怎么回事,一边连忙用双手抱住她的身体。电梯到达一楼后,其丈夫和这位护士一起将她搀扶出电梯。

在电梯间进行救助的护士潘继楠告诉记者,当时她在电梯间看到患者脸色苍白,身体虚脱,就用手抱住她,使她靠在自己身上。而患者当时就用双手给她竖起了大拇指。她和患者的丈夫将其搀扶出电梯后,她招呼大厅的保安过来帮忙,并扫码将一辆轮椅推过来。这时,她刚好看见科室的护士长彭媛媛经过,连忙喊过来说明情况,并一起将患者搀

扶到轮椅上。其后,彭媛媛留在现场照看患者,并联系上了该院消化内科的医护人员。而她因为要值班,则先行离去。

“这其实算不了什么,我们只是尽了医护人员的职责。”记者向潘继楠转达了李女士的感谢后,她这样说。

对此,彭媛媛也表示,这件事不值一提,医护人员遇到都会这样做的。

该院消化内科护士长陈晓娜告诉记者,当时接到彭媛媛的电话后,她连忙派出医生李文哲和护士庞嘉前去施救,并在现场给患者输液,经过施救,患者已无大碍。患者虚脱晕倒,可能是因为要做肠镜检查,饿的时间有点长了。

老人护脑 合理膳食不可少

很多老人常感慨,随着年龄增长记忆力越来越差。北京老年医院精神心理二科主任、主任医师吕继辉表示,这是因为,大脑会不同程度地发生老年性脑改变,使记忆储存和提取的物质基础发生了改变,不能对新学习的知识进行编码和储存,就表现为记忆力下降。日常生活中,合理膳食能预防大脑退化的某些危险因素,减低记忆变差甚至痴呆的发病风险。

适量的蛋白质:饮食中应有适当的蛋白质,包括动物蛋白质,如蛋清、羊肉、鸡肉、鱼肉、牛肉等,植物蛋白质,如豆腐、豆浆等。

海产品:海产品如海带、海鱼等含有丰富的碘、铁、钙、硒、蛋白质和不饱和脂肪酸,被认为大脑营养剂、血液稀释剂,

有助于降低胆固醇,延缓动脉硬化。

富含叶酸的食物:若膳食中缺乏叶酸及维生素B6、B12,会使血中高半胱氨酸水平升高,易损伤血管内皮细胞,促进粥样硬化斑块形成。建议中老年人尤其是心血管病人,应注意多摄入富含叶酸的食物,如红苋菜、菠菜、龙须菜、芦笋等。

含钾丰富的食物:含钾丰富的食物主要是植物性食物,如豆类、蔬菜、菌类、海藻,水果中的橘子、橙子、香蕉等均含钾较多。钾与脑细胞的新陈代谢及维持神经的兴奋性有关。

欧米伽3脂肪酸:坚果、海鱼等食物一般含有丰富的欧米伽3脂肪酸。

适量饮茶:适量喝茶对人体有利,但浓茶则会令神经系统过于兴奋。(生报)