

营养失衡 肌肉衰减盯上中老年人

专家建议:除了均衡膳食,还可适当补充营养素

记者 周洁琼

老龄化时代的老年人生活质量,是老年学科研究的重点领域。早些年,人们认为,上了年纪的人较易出现体虚乏力、失衡摔跤、爬楼困难等现象,这是骨质疏松或骨关节炎等疾病在作祟。

“事实上,越来越多的研究发现,由于缺少锻炼、营养不均衡等因素而产生老年性肌肉衰减,导致乏力、易摔跤。”上海交通大学附属第一人民医院营养科主任伍佩英博士说。

伴随年龄增长,骨骼肌质量会持续性下降并引起肌力和身体功能衰退,这就是原发性老年肌肉衰减综合征,可引发一系列严重后果,如跌倒、失能、半失能、疾病的发生、恶化乃至死亡等。

人从40岁开始,就可能发生肌肉质量减少,50岁后平均每年减少1%-2%,而80岁后肌肉的减少可达50%。

营养不均衡,肌肉衰减风险缠身

肌肉衰减的形成是一个漫长过程,给老年人的行动带来一系列困难,如行走、坐立、登高、举重物等,成为影响老年人正常生活和自理能力的一个突出问题。而肌肉衰减

症目前尚缺乏安全有效的治疗药物。导致老年人肌肉衰减的原因很多,如长期卧床或极少锻炼,肌肉得不到适当的运动;再如老年人消化功能减退、吸收差,导致营养不良;老年人身体合成蛋白质的能力降低,蛋白质供应不足也是一大原因;在众多因素中,营养不均衡是造成肌肉衰减的主要危险因素之一。

“老年性肌肉衰减这个长期被忽视的健康问题,应得到足够的重视。”伍佩英博士说,“营养失衡会导致肌肉流失,长此以往,肌肉衰减综合征就会找上门。”还有一些患慢性疾病及长期吃素的老年人,因食物摄取受限,营养失调的风险极高。尤其素食主义者,在没有科学合理的指导下,营养不均衡的表现往往会比普通饮食者更突出,危害也大得多。此外,年纪大了,消化功能有减退趋势,就算和年轻人吃一样的食物,但因消化能力下降,也可能会导致肌肉力度减弱。因此,适当口服、补充营养将有助于预防或改善肌肉衰减。

防在前,营养素应全面补

伍佩英博士说,肌肉一旦发生衰减,它的可逆性会很差,想恢复到正常状态比较困

难。所以一定要从预防做起,一是加强营养,二是积极锻炼。需要提高大众认知的是,高危人群如患慢性疾病的老年人,非常重视从食物上摄取营养,但如果没得到专业营养师的指导,可能会走极端。

均衡营养需两条腿走路。首先是合理的膳食搭配,包括原料选取和烹调,确保食物多样化。但难免有些老年人在食物品类上受限,比如糖尿病病人水果不能多吃,而各种微量营养素在水果中的含量很高。还有胃肠道功能减退的老人,本身患有肠炎、肠梗阻、胃炎、胃溃疡、便秘等都会直接影响营养素的吸引。在这些情况下,营养搭配得再全面、再怎么遵从营养师的医嘱,往往也难达到预想的效果。

其次,就需要借助外力,在膳食合理搭配的同时,专家建议也可适当补充一些全营养产品。如全安素,含有蛋白质、27种维生素、矿物质及人体必需的脂肪酸和膳食纤维,加上不含胆固醇、无反式脂肪酸,每日只需一杯。

现代循证医学证实,合理运用营养手段能增强免疫力,减少疾病发生,降低医疗成本。目前,上海各大医院的营养科门诊可提供专业的营养咨询,科学指导膳食配置。

服务资讯

市红会医院系列讲座

25日(周一)9:30,“浅谈果茶”讲座,主讲人:中药房沈晓春

26日(周二)9:30,“药物性肝炎”讲座,主讲人:消化科蒋霞

4月27日(周三)9:30,“结核病的基础讲坛”讲座,主讲人:结核科花海波

以上讲座地点:均在门诊大楼一楼“仁爱健康讲堂”(胡惠娟 葛丹娣)

浙医妇院系列讲座

26日(周二)8:30,“哺乳期乳腺炎的预防”讲座,主讲人:姚雪英

26日(周二)10:30,“婴儿辅食添加”讲座,主讲人:叶彩眉

27日(周三)8:30,“孕期体重管理”讲座,主讲人:李君琴

以上讲座地点:均在门诊1号楼4楼孕妇学校(孙美燕 葛丹娣)

准妈妈如何避开急性乳腺炎

26日(周二)14:00,省中医院举办“准妈妈如何避开急性乳腺炎”科普讲座,主讲人:省中医院乳腺科顾锡冬医师,地点:住院部一楼大厅“仁和养生大讲堂”。

(于伟 葛丹娣)

专家答疑 结集成书 “抗帕百问”项目启动 登录“帕友网”咨询帕金森问题

记者 章贝佳

4月11日是世界帕金森日。由帕友网主办、中华医学会神经病学分会帕金森病和运动障碍学组专业支持的“抗帕百问”项目日前全面启动。

即日起至今年7月,帕友、医护人员及关注帕金森病的社会人士如有相关问题咨询,均可登录“帕友网”官方网站或关注帕友网微信,进入活动专栏参与“抗帕百问”活动;“帕友网”将邀请临床经验丰富的帕金森病专科和神经内科医生参与回答问题,由中华医学

会神经病学分会帕金森病和运动障碍学组专家摘选问答、编撰成《抗帕百科全书》。该书计划于2017年出版,向帕金森病发现200周年献礼。

帕金森病常见疑问详解

答疑专家:浙江大学医学院附属邵逸夫医院神经内科主任医师吕文

1.问:家人如何判断自己的亲人是帕金森病患者? 答:帕金森病往往病程发展缓慢,属隐性起病,较难被家属发觉,很多家人觉得年纪

大了动作慢很正常,就不以为意;但帕金森病患者最明显的特征是动作僵硬或伴随颤抖,行动迟缓,走路时双臂的摆动次数也会减少,同时面部表情僵硬,会有所谓的“面具脸”症状,连眨眼频率都会变慢。

2.问:目前临床上针对帕金森病有没有比较好的治疗方法?

答:由于其病情的不可逆转性,帕金森病越早发现、越早介入治疗,效果越好,目前的治疗药物绝大多数患者使用后都能控制住病状;特别要提醒的是,部分患者用药后感觉舒

服会自行加量,但也有患者担心产生抗药性而自行减量,这两种情况都会影响治疗效果。

此外,省内许多三甲医院都开设有帕金森病专科门诊,建议去专科门诊就诊,并坚持至少每三个月复诊一次,好让医生观察病情发展,调整用药。

3.问:得了帕金森病后又诊断出抑郁症,需要同时吃两种药治疗吗?

答:大约60%的帕金森病患者合并有抑郁症(这是常见情况),严重影响患者生活质量,应当遵医嘱进行抗抑郁治疗。

搬家

中国服务名牌

三替集团

搬家、重物、单位、空调维修拆装
各类维修 管道疏通
开荒保洁 月嫂保姆

888 66666

千禧

87918618 日
86816896 夜

搬家家庭、单位
拆装空调长途
搬钢琴、起重

★城西搬家85782253特优
采荷搬家86712180城东优
兄弟搬家88028342价优
微笑搬家15158006747优
半山丁桥搬家87921173优
近江复兴搬家85330762优
江干搬家15925658179优
德胜朝晖搬家88237456优
德胜九堡搬家87159251优
丁桥城东搬家86407187

福乐 半山丁桥九堡三墩
东站大关87968217

东新搬家86010281城东优
四季青搬家86987736价优

知名装饰

伟杰装饰

先装后付 品质保证
简洁时尚 绿色环保
真材实料 决不加价
客 服15306599028

收 购

收空调旧货 13858022575
城东收家电 13750899017

全国家庭服务业百强品牌 家家喜 巾帼西丽集团旗下品牌

扫描二维码 登遗失广告 扫码二维码

遗 失

遗失-公司证件

营业执照遗失公告:本公司(杭州余杭区临平街道鸡本部小吃店,注册号为330184600643097)不慎遗失由杭州市工商局(余杭分局)2014年3月19日核发的营业执照正本,遗失餐饮服务许可证,浙餐证字2014330110000831声明作废。

杭州刻艺教育咨询有限公司遗失公章一枚,声明作废。

本公司(汉庭星空(上海)酒店管理有限公司杭州仁和路分公司,注册号为330100500008261)遗失由杭州市工商行政管理局2014年12月01日核发的营业执照副本,声明作废

遗失杭州市工商局高新区滨江分局2012年6月8日核发的税务登记证正本,注册号:3301211967062708131K。声明作废。杭州市滨江区端远电缆商行

遗失杭州联合农村商业银行股份有限公司浦沿支行2012年7月3日核发的开户许可证。核准号J3310042422801帐号201000095609656声明作废。杭州市滨江区端远电缆商行

杭州艾迪康医学检验中心有限公司遗失普通发票3张,号码03545110,06955531,11149065声明作废

杭州临安杰美网络器材有限公司遗失组织机构代码证正本,号67395683-2声明作废

富阳市福临珠宝商行遗失注册号:330183600471118营业执照副本声明作废

月嫂 育婴师 全程呵护妈妈宝宝健康
884888888 开荒保洁 搬家疏通 维修 拆装

遗失浙江增值税普通发票1份,发票代码3300153320,发票号码08421924,特此声明。浙江亚厦装饰股份有限公司

杭州火图科技有限公司遗失发票一份,代码:330151320,号码:23677836,已盖发票专用章,声明作废。

遗失机动车销售统一发票发票联,发票代码133001520269发票号码00719470声明作废。杭州江南春汽车销售有限公司

杭州发现之旅体育策划有限公司遗失税务登记证副本,税号:330100328317677,声明作废

倪国平 遗失杭州市工商局江干分局2012年5月15日核发的注册号为330104600390657的个体营业执照副本,声明作废。

遗失-个人证件

王兵威 遗失2016年3月28日前签发的第二代身份证,声明作废。(身份证号码412721199611092610)特种作业操作证T412721199611092610声明作废

遗失施永明残疾人轮椅车一辆,硬牌二块行驶证一本牌号00159声明作废。

唐悦淇 遗失安诚商业保单保险单号为199330303322015002322声明作废