



关注

如今正是夏秋交替时段,一些老年人出现上火便秘、头昏脑胀、牙龈肿痛、腰膝酸软无力等问题,健康状况较差。贵州医科大学临床营养科主治医生刘影分析,老年人新陈代谢降低,消化系统吸收功能比年轻人差,换季时容易出现身体不适。刘医生提醒,季节交替时段,合理膳食、均衡营养是维护机体健康和延缓功能衰退的基础。

老年人怎样科学健康度过季节交替时段,医生建议:

走出饮食误区 吃出营养安康

注意避开饮食误区

“有些老年人在居家膳食营养方面存在一些误区,久而久之会影响健康。比如,很多老年人总觉得千金难买老来瘦,认为要多吃素,少吃肉。结果长期吃素吃出水肿、肌肉减少、机体抵抗力降低等问题,导致对疾病的承受能力降低。”刘医生说,门诊中大多数来看诊的老年人都是患有基础性疾病之后来咨询饮食问题的,最常见的就是糖尿病、高血压、高血脂。而这些基础病需要合理控制饮食才能改善,因此一些老年人则选择一刀切,改成了长期吃素。刘医生表示,这种做法不可取,老年人一定要摄入充足的蛋白质,每天大概要摄入肉类120到200克。

另外,食物种类相对单一,也是误区之一。例如,一些老年人平时只吃一种肉,这样也是不健康的。“白肉和红肉都要有所选择,因为每一种肉都各有优点。对于健康的老年人来说,可以换着吃。其他食物也是一样。”刘医生说。

刘医生建议,老年人可对身体营养状况进行测评,然后在营养师医生的指导下合理膳食,必要时可使用膳食营养补充剂,尤其是对于老年人非常重要的蛋白质、维生素D、钙等营养素的补充。“但对保健品也不能过度依赖,现在市面上的保健品五花八门,更新很快,很多乍一听是新概念的保健品成分,连我们都需要查一查医学文献,才知道具体的作用。”刘医生提醒,任何营

养素和成分,都是协同作用服务于身体的,不能单一地强调某种元素和物质对人体的益处,也不能人云亦云过分迷信保健品。至于需不需要服用额外的营养补充品,需要进行科学测评后,在医生的指导下酌情补充。

保证食物多样性

“《中国居民膳食指南(2022)》提出,老年人饮食多样、合理烹调、平衡膳食模式能提高机体免疫力、降低膳食相关疾病的发生风险。”刘医生说,老年人平衡膳食要做到食物多样,平均每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物。

谷类方面每天200—300克,其中全谷和杂豆占50—150克;薯类50—100克。在食物的选择上,要做到品种多样化,除了常吃的米饭、粉面、馒头、花卷等主食外,还可选择小米、玉米、荞麦、燕麦、土豆、红薯作为主食。

要做到餐餐有蔬菜。每种少量一些,种类多一些。特别注意多选深色绿叶菜,如油菜、青菜、菠菜、紫甘蓝等,每天摄入蔬菜300—500克。另外,水果中维生素和微量元素的含量与新鲜蔬菜有区别,且水果含有的果糖、果酸、果胶等物质比蔬菜丰富,所以蔬菜不能替代水果。水果的种类也要丰富,每天至少1到2种水果。尽可能选择当季水果,如橘子、苹果、桃、梨、草莓、葡萄、香蕉、柚子等,每天摄入水果200—350克。

此外,老年人一定要摄入充足的蛋白质,应选择不同种类的动物性食物。每餐都应有一定量的动物性食物,如鱼、虾、贝类等水产品,畜禽肉、蛋、奶类及动物内脏类等。食用畜肉时,尽量选择瘦肉,少吃肥肉。每周至少2次水产品,每天1个鸡蛋。

奶及奶制品、大豆也是必不可少的,每天摄入奶及奶制品300—500克;大豆及坚果类平均每天25—35克。选择适合自己身体状况的奶制品,并坚持长期食用。“从营养学来说,牛奶、羊奶、骆驼奶的营养成分都是差不多的,可根据自身经济状况和喜好,选择经济实惠的奶制品。”刘医生说。

换季期间这样吃

“在一年四季中,秋季的饮食是非常重要的,因为这个季节相比夏天来说,不仅气温降低了,而且空气也变得干燥。常说‘秋来食甘’,意思是说入秋以后要常吃一些甘味食物,少吃寒、燥的食物,应季而食,滋润降秋燥。”刘医生说,秋季饮食要记住“滋养补虚、适量补水、清淡少油、粗细搭配”的原则。另外,入秋已经有一段时间了,早晚的温差变大,老年人要注意防寒保暖。

刘医生建议,秋季适当食用一些滋补食物,如百合、山药、大枣、蜂蜜、鸡肉等,这些食物能补气养血、滋阴润燥。如百合、秋季干燥,燥气伤肺,老年人多有肝肾阴虚的症

状,受到燥邪入侵后,容易导致肺部疾病,百合具有止咳、平喘、止渴等作用,可以清热润肺、滋补益中,并且百合含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素等,有利于增强老年人的抵抗力。还有银耳,被称之为“平民燕窝”,因为银耳煲汤以后,汤质和燕窝十分相似,这是因为银耳中含有丰富的胶质和多糖,经常吃银耳,对身体也有很好的滋润效果。另外,由于秋季温度变化较大,老年人的抵抗力较差,比较容易感冒,枸杞具有解热散寒、温热身体的作用,老年人适当进食枸杞,可以帮助改善虚寒体质,有利于预防感冒。秋天是山药丰收的季节,山药生长在地下,吸收了大地的精华,营养价值很高,山药最好的搭配就是黑木耳,两种食材搭配在一起,不仅颜色互补,而且口感也非常不错。还可多吃些豆腐、鲫鱼、西瓜、苦瓜、绿豆和玉米等食品,尽量不吃难以消化、过于油腻及辛辣的食物。

刘医生还提醒,夏秋交替期间保证充足的饮水量很重要。每天饮水1500到1700毫升,可多次少量饮用,建议选择白开水或淡茶水。在烹饪方式上,每天摄入盐少于5克,烹调油25—30克。多选择植物油,如橄榄油、茶油、花生油等。建议主要选择蒸和煮、炖、焖的烹饪方式,一来适合老年人的胃口,二来更能保证食物的营养。

通讯员 夏天 贵阳日报融媒体中心 张梅

资讯

我省医疗卫生人才队伍建设取得长足发展 全省卫生专业技术人员超35万人

本报讯 近年来,我省不断加强卫生健康人才队伍建设,截至2023年底,全省有卫生专业技术人员35.54万人,大学本科及以上学历和高级职称人员占比不断提升。

据介绍,贵州坚持把医疗卫生人才建设作为重点工程大力推进,在引才、育才、用才上下功夫,不断壮大卫生健康人才队伍。在坚持抓好人才引进方面,国家区域医疗中心项目输出医院累计派驻常驻专家191人到贵州,短期赴黔专家747人次;持续实施“医疗卫生援黔专家团”响亮品牌,2016年以来,1664名院士专家加入医疗卫生援黔专家团;“银龄计划”累计引才3223人;推进黔黔东西部协作和“组团式”帮扶等,343家省外医疗机构与我省376家医疗机构开展帮扶,省外医疗机构帮扶人员740人;充分用好“贵州人才博览会”等引才平台,引进高层次人才和急需紧缺人才,利用国家政策支持推进大学生乡村医生专项计划,支持和鼓励乡镇卫生院医务人员“县聘乡用”、村医“乡聘村用”,深入推进“大学生免试村医”工作。

在坚持抓好人才培养方面,国家区域医疗中心29名长期派驻专家获聘聘研究生导师资格,创新实施黔医人才计划培养项目,项目从最初的北京延伸到上

海、广东、浙江等地,累计为我省培养各类医学人才和管理骨干1115人;深化医教协同,推动院校医学人才培养改革,巩固完善以“5+3”为主体、“3+2”为补充的医学人才培养体系,临床住院医师累计培训2.3万余人,农村订单定向免费医学累计培养5674名,招录“大学生乡村医生专项计划”400余人。一批高素质、应用型、留得住的医生扎根乡村,做基层健康守门人。

同时,贵州坚持抓好人才使用。2023年,会同省人社厅修订贵州省卫生专业技术职务任职资格申报评审条件,建立完善分级评审、分级使用机制;对县级以上人员实施倾斜政策,将高级职称评审权限额下放。完善绿色通道,为“优才卡”专家等高层次人才提供专门就医便利服务。2024年,贵州在全系统启动实施院长骨干能力培训、基层技术人员提升、高端人才引进培育、人才激励服务保障“四大工程”,加快补齐卫生健康人才基层服务能力和优质品牌资源不足的短板。同时制定出台中医药人才发展政策措施,推进国医大师、全国名中医、全国名老中医药专家传承工作室建设,抓好名老中医药专家学术经验继承人、西学中人才、中医类别全科医生等培养。

(通讯员 任洪召 贵阳日报融媒体中心 张梅)

贵州医科大学附属医院——

举办庆祝第七个中国医师节义诊活动

本报讯 为庆祝第七个中国医师节,颂扬医务工作者的无私奉献精神,8月19日至23日,贵州医科大学附属医院举办“崇尚人文精神,彰显医者仁心”为主题的多学科大型义诊活动。

据悉,义诊活动连续五日,时间为8月19日至23日(周一至周五)每日下午14:00—16:00,在贵州医科大学附属医院门诊一楼大厅举行。来自13个学科的专家团队,围绕心脑血管疾病、骨健康管理、中医中药调治未病、呼吸系统疾病

和肺结节管理、女性肿瘤早发现筛查等内容,为广大市民提供健康咨询及义诊服务。

义诊主题分别为:8月19日,心脑血管疾病防治与慢病健康管理;8月20日,常见骨科疾病与骨健康咨询;8月21日,中医针灸治未病;8月22日,呼吸系统疾病及肺结节管理;8月23日,女性肿瘤早发现、早筛查与早防治。

(通讯员 夏天 贵阳日报融媒体中心 张梅)

中山一院贵州医院——

完成贵州省首例机器人辅助电磁导航支气管镜肺结节消融术

本报讯 8月19日,中山一院贵州医院完成贵州省首例机器人辅助下电磁导航支气管镜肺结节消融治疗术。

据悉,该患者77岁,CT结果显示左肺上叶舌段存在1.5×1.6cm的磨玻璃结节,怀疑为早期肺癌。但由于其基础疾病较多,经历过多次手术,如今仅存一个肾,手术存在一定的风险和难度。

“若采取胸腔镜下肺段切除术,麻醉风险及术后出现肾功能不全的可能性大,而且术中出血及术后也有发生气胸的风险,术后疼痛也不可避免。”中山一院贵州医院胸外科副主任医师胡晓表示,为保障患者安全,最终决定为患者开展机器人辅助下电磁导航支气管镜肺结节消融治疗术。

为保障患者安全,手术还邀请了广东中山大学附属肿瘤医院胸外科专家共同参与。

手术过程中,医疗团队熟练操作支气管镜机器人,精准定位病灶位置及消融范围,顺利完成对病灶的精准消融治疗。

中山一院贵州医院执行院长、胸外科主任医师陈振光介绍,该手术在机器

人辅助下磁导航定位,经患者自然腔道进行消融,定位准确,出血及发生气胸的机率明显减少,且不损伤皮肤肌肉及胸膜组织,术后患者也没有疼痛感,能极大提高患者的安全及舒适性。

据了解,支气管镜导航机器人是一种经自然腔道机器人手术平台。该手术机器人具有超柔顺、超纤细蛇形导管,可通过人体自然腔道,以无体表创伤的方式进入难以触及的狭窄病灶空间,实现对肺外周病灶更精准的定位和操作,为经呼吸道肺外周病变的精准微创治疗提供了一站式的全新解决方案,对肺部微小结节等癌症早期病变的早诊早治具有重要意义。

“此项技术的成功开展,为肺癌患者带来治疗新选择和新希望,填补了贵州省在该领域的空白。”陈振光表示,中山一院贵州医院建设近两年来,将中山一院先进医疗技术、人才培养模式、科学管理理念平移到贵州,共建工作卓有成效。接下来,医院将持续推动优质医疗资源下沉,确保贵州群众在家门口就能享受到高水平的医疗服务。

(贵阳日报融媒体中心记者 谢孟航)

贵阳市第四人民医院——

成功实施全省首例“人工肩关节表面置换术”

本报讯 近日,贵阳市第四人民医院儿童骨科、肩关节外科、矫形骨科成功为一位股骨头缺血性坏死合并关节炎的患者实施“人工肩关节表面置换术”,该手术在贵州省尚属首例。

据悉,患者李俊(化名)今年38岁,3年前因特殊疾病使用大剂量激素治疗,之后出现双侧股骨头、肱骨头缺血坏死,双髋、双肩疼痛,功能受限,严重影响生活质量。

入院后,儿童骨科、肩关节外科、矫形骨科主任医师商科带领团队为患者进行了全面检查,确诊患者是因股骨头缺血性坏死合并关节炎引发的右肩疼痛。

针对这一病例,医院专门召开全科医疗技术讨论会,确定采取“人工肩关节表面置换术”治疗方案。经1个小时的手术,顺利为患者完成右侧人工肩关节表面置换术。术后,患者右肩关节屈伸活动良好,疼痛消失,正在积极接受功能康复锻炼。

商科表示,人工肩关节表面置换术,具有创伤小、出血少、住院时间短、康复快等优点。特别是术中无需截肢骨、开髓,较好地保存了骨量,可以最大程度地减少肩部解剖结构的破坏,且利于后期翻修,是治疗肩关节领域疾病的一项前沿技术。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

相关新闻

专家建议:

夏秋交替时段 科学应对呼吸道疾病

立秋之后,气温逐渐转凉,但“秋老虎”威力不减,如何科学应对季节交替带来的健康挑战,尤其是呼吸道疾病的发生?中国疾病预防控制中心研究员王丽萍指出,夏秋交替,人体的呼吸系统最易受到侵袭,老人、儿童、体弱者、营养不良者以及一些慢性基础性疾病患者,容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。为此,公众首先要树立自己是健康第一责任人的理念,要保持健康的生活方式,

养成良好的卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。

“公众应根据温度变化,及时调整衣物,肺炎、流感的易感人群可以积极接种相关疫苗。”王丽萍强调,还要做好健康监测,出现类似发热、流涕、咽痛等呼吸道疾病症状时,要尽量保证休息,根据情况及时就医。

节气交替之际,有哪些养生保健方法可以预防呼吸道疾病?龚燕冰推荐公众可以服用代茶饮——陈

皮姜茶,陈皮有健脾祛湿理气的作用,生姜有解表散寒、温胃止呕、温肺止咳的作用,各取3—6克泡水喝。

立秋过后的一段时间,一些人可能会出现肺燥,有口干、咽干等症状,可以进食百合、梨、银耳等食物,有滋阴润燥功效。如果出现感冒症状,还可以揉按列缺穴,每次揉按一到两分钟,可以反复揉按,能起到宣肺解表、温经通络的作用。

另外,对于近日晒背养生的社

会关注,龚燕冰指出,晒背是一种传统的养生方法,符合中医冬病夏治的理论。这相当于利用太阳照射和大自然阳气,来提升身体阳气的一种方法。冬手脚特别怕凉的病人,阳虚或者体质虚弱的人,还有一些寒湿比较重的人,都适合晒背。正常人也可以通过晒背养生,但患有高血压等慢性病或皮肤病的患者,以及容易上火、有湿热症的人群,要慎重晒背。

金振姬

立秋之后养生 宜劳逸结合适当调补

新华社电 立秋之后昼夜温差逐渐增大,气候趋于干燥。中医专家提示,这一时期容易发生感冒等疾病,养生防病要注意劳逸结合、适当调补。

首都医科大学附属北京中医医院骨伤科副主任医师郑皓云说,夏秋交替时节,人若未能及时适应天气变化,容易感受风寒之邪,导致感冒、咳嗽等;同时,随着降雨量逐渐减少,燥邪容易伤肺,进而导致干咳、少痰、咽干等

症状。

立秋时节,随着白天渐短、黑夜渐长,人体的阳气也开始逐渐收敛。郑皓云提示,此时应保持充足的睡眠,使阳气不外泄、不耗散,而藏于体内。

“饮食应以滋阴润肺、生津止渴为主。”郑皓云说,此时可多吃山楂、石榴、西红柿等酸味果蔬以收敛肺气;多吃银耳、百合、蜂蜜等润燥食物,有助于缓解秋燥带来的不适;避免过食辛辣、

油腻之品,以免助热生燥,损伤脾胃。

秋冬养阴,立秋时节是否可以开始“贴秋膘”?专家介绍,人体经过夏天的消耗,需要补充能量和营养,为秋冬季节做好准备,因而可适当进补,但需根据个人体质和气候特点选择合适的方式。进补原则是:调理脾胃、润肺补肺、增酸收敛、适量吃肉、补充水分、合理安排饮食时间。需要注意的是,无节制进食肥甘厚腻,“贴

秋膘”过头,还可能增加消化系统负担。

“立秋后人们容易产生悲秋情绪,中医认为,悲忧伤感会损伤肺气,肺不固表则易感风邪。”郑皓云说,人们可通过练习静坐、听音乐等方式来保持神志安宁、心情舒畅的状态,同时,运动应以轻松舒缓为主,可选择太极拳、散步等项目,老年人、儿童和体质虚弱者更应注意运动的适度性。