2023年3月24日 星期五 老年生活报
编辑:王镜 电话:0532-66988511 邮箱:1244730633@qq.com

远离亚健康,老年人饮食要做到“四舍五入”

——访青岛大学附属医院原院长苗志敏

我们常常说到一个词“亚健康”,它是介于健康和疾病之间的“中间状态”。世界卫生组织的全球性调查结果表明,全世界真正健康的人群仅占5%,患病的占20%,而75%的人都处于亚健康状态,而且人数还在上升。由此,提高老年人主动健康能力,让老年人健康需求得到更好满足刻不容缓。近日,新华锦集团小蓬莱康养社区接待中心特邀青岛大学附属医院原院长、内科学教授,硕士、博士生导师苗志敏为老年朋友举办了一场主题为《亚健康与亚健康管理》的健康知识讲座,本报记者就老年人生活中如何主动管理自身健康,远离亚健康状态等问题采访了苗志敏教授。

●记者:如何正确认识现代健康与亚健康?

苗志敏:世界卫生组织关于健康的新概念,它指出,所为健康就是在身体上、精神上、社会适应上完全处于良好的状态,而不是单纯的指疾病或病弱。也就是说,它不仅涉及到人的心理,还设涉及到社会道德方面的问题,生理健康、心理健康、道德健康。

传统的健康观是“无病即健康”,现代人的健康观是整体健康。中国符合世界卫生组织关于健康定义的人群只占总人口数的15%,与此同时,有15%的人处在疾病状态中,剩下70%的人处在“亚健康”状态。

亚健康状态是机体在无器质性病变情况下发生了一些功能性改变,因其主诉症状多种多样,且不固定,也被称之为“不定陈述综合征”。亚健康大体可分为:躯体性亚健康,心理性亚健康和人际交往性亚健康。通俗地说,就是这70%的人通常没有器官、组织、功能上的病症和缺陷,但是自我感觉不适,疲劳乏力,反应迟钝、活力降低、适应力下降,经常处在焦虑、烦乱、无聊、无助的状态中,自觉活得很累。

●记者:诱导因素及常见人群有哪些?

苗志敏:亚健康者有过度疲劳、压力过大、人的自然衰老、疾病前期、工作生活环境、人体生物周期中的低潮时期等诱导因素。据悉,亚健康疲劳状态人群年龄可见于18-60岁之间,青年人、中年人、老年人都为亚健康疲劳状态发生的常见人群。

生活方式决定你的健康。现代医学认为六成慢性病是生活方式病,世界组织曾经宣布,在慢性病的诱因中,遗传因素只占15%,社会因素占10%,气候因素占7%,医疗条件占8%,而个人生活方式占60%。

亚健康管理的目标人群有11种。工作任务重、精神压力大的人群;工作节奏快、生活无规律的人群;久坐、过度用脑和缺乏体力活动者;特殊职业工作人员;对环境适应差的人员;情感空虚、悲观郁闷人员;人事纠纷和官司缠身人员;机体生长发育转折人员;有不良习惯和恶习者;老人、儿童等弱势群体;慢性病早期和康复人群。

●记者:如何进行亚健康管理?

苗志敏:亚健康管理就是合理地运用专业技术和服务,对人们身心负荷状态的检查、监测评估和状态改善。具体包括:信息的采集、信息的分析评估、解决方案的制定与实施、风险因子的跟踪干预与服务、信息反馈与循环管理。

对亚健康状态,医务人员主要是干预而不是治疗,通过对运动、饮食、心理等方面的指导改善其健康状态。健康信息评估建立个人或家庭、群体成员健康档案,制定永久的个人电子病历及亚健康管理帐户,实现网络化信息管理;使管理者和个人清楚了解个体的健康状态,对健康危险因素进行预测。

●记者:亚健康如何预防和治疗?

苗志敏:亚健康预防和治疗包括物理治疗、心理治疗和中医穴位治疗三大方面。

物理治疗是用光、热、电、磁、声、气体、水等因子作用于机体,进行保健和疾病治疗,常说的理疗。心理治疗是利用心理学的理论知识和技巧,运用各种方法应用语言和非语言的交流方法,影响对方的心理状态改变其不正确的认知活动、情绪障碍,解决其心理上的矛盾。中医穴位治疗则是通过点按、点揉法按摩相关穴位,对亚健康状态进行干预治疗。

另外,生活中还要克服工作熬夜、三餐不定、久坐不动、酗酒吸烟、压力过大/违医忌医等不良生活习惯。

●记者:日常如何做到健康生活?

苗志敏:中老年朋友日常生活中应该注意饮食和营养,做到“四舍五入”。

“四舍”即控制胆固醇摄入量,每日摄入不超过300毫克,具体表现为100—150克肉,1—2个鸡蛋。适量摄入脂肪,每天50克左右为宜。严格控盐,每天摄入量应控制在6克以内。远离酒精,每周至少有两天滴酒不沾。“五入”表现为合理摄入蛋白质,每天摄入蛋白质应保持平衡,中年每天70—80克,其中优质蛋白质应不少于1/3;注意食用膳食纤维,别让钙“溜走”,钙是生命必须元素,正常成人体内总钙量可达1000—1200克,约占体重的1.5%—2%。缺钙会进而引发一系列疾病,如高血压、冠心病、骨质疏松等;适当补充三大维生素,补充维生素C可预防白内障,补充维生素D可预防骨质疏松,补充维生素E则抗衰防癌;每天喝八杯水,有效喝水,科学喝水。 **本报记者**

链接

干预亚健康,药膳粥推荐

小米百合粥

功效:疏肝健脾

原料:小米50~100g,百合20g,大枣10枚,龙眼肉20g,陈皮10g。

烹饪方法:将原料淘净,放入锅中,加水适量烧开,小火熬20分钟即成,加少许食盐或砂糖即可食用。

山药薏米粥

功效:健脾祛湿

原料:山药30g,薏仁米30g,莲肉15g,小米50~100g。

烹饪方法:将以上各药与小米共煮粥,边搅动边煮10~15分钟。粥熟后,根据口味添加适量冰糖食用。

龙眼莲子羹

功效:宁心健脾

原料:龙眼肉20g,莲子20g,百合20g,冰糖10g。

烹饪方法:先用开水浸泡莲子,脱去薄皮,百合洗净开水浸泡,将龙眼肉(去核)、莲子、百合、冰糖放入大碗中,加足水,隔水蒸炖。

身上这6种气味是疾病信号

烂苹果味——糖尿病

糖尿病患者身上会有烂苹果味,由于胰岛素严重缺乏,身体不能利用葡萄糖提供能量,只能用蛋白质、脂肪等非糖物质提供,当脂肪没有被完全氧化提供能量时,就会产生丙酮酸等物质,扩散到血液中的丙酮酸,会让患者的汗液、小便甚至呼吸中发出一种酸酸的烂苹果味。

尿臊味——慢性肾病

尿臊味提示肾病严重走进肾病重症病房,往往会闻到浓烈的尿臊味。这种味道通常见于严重的肾脏病患者,他们由于肾功能衰竭,体内废物不能正常排泄出去,体内代谢物潴留,病人的呼吸中会出现特殊的尿味或者氨的气味。而这个尿臊味也是患者病情趋于危重的一个信号,尤其是患有慢性肾病的患者发展到尿毒症,尿臊味会很浓烈。

酸臭味——消化疾病

当口中出现酸臭味,可能提示有消化系统的慢性疾病了,如幽门狭窄梗阻可使口腔中散发酸腐味;反流性食管炎或胃病引起的病理性口臭往往由长期慢性呕吐所致。不过这些味道也随着消化系统问题的解决而消失。

腐败味——上呼吸道疾病

上呼吸道疾病也容易产生味道,例如鼻窦炎、咽喉炎和扁桃体炎。这些患者会因发炎分泌出大量的黏液,这些黏液含大量的蛋白质,除一部分形成鼻涕排出体外之外,剩下的会最终被咽下。这些可部分黏附于舌根或者口咽部,因为腐败而产生味道。

焦糖味——枫糖尿病

尿液呈现浓重的焦糖味,应高度警惕槭糖尿病,槭糖尿病是一种常染色体隐性遗传病,平均22.5万人中才会出现一例。槭糖尿病患者的身体因酶先天性缺陷通常不能正常地代谢蛋白质,而使得尿液中排出太多不完全的代谢产物。所以,尿液里才会有焦糖的味道。

氨水味——膀胱炎

正常情况下,刚刚排出的尿液只是有淡淡的异味,若有刺鼻的氨气味,同时伴有气泡,就应该警惕细菌感染,最常见的是膀胱炎。 **鲁洋**

烟民、糖友50岁后应定期查颈动脉

颈动脉是反映全身动脉情况的“窗口”,严重的颈动脉狭窄患者往往合并有冠心病、肾动脉狭窄或者下肢动脉狭窄。中日友好医院心脏血管病中心主任刘鹏提醒,有颈动脉粥样硬化、高血压、高脂血症、糖尿病、吸烟等危险因素的50岁以上人群,应定期检查颈动脉。

颈动脉狭窄发出的预警表现为以下方面:突然发作的头晕、头痛、意识障碍;面肌麻痹、单眼突发视力丧失;躯体无力,甚至肢体的感觉、运动功能消失;失语、言语不利等语言障碍。一旦这些症状频繁发作或者突然加重,可能就会导致永久性脑损害,致残甚至死亡。 **刘旭**