

青岛大学附属医院胃肠外科主任医师丁连安:

优化营养结构 提升消化健康



处于亚健康状态,代谢功能已非正常生理状态,因此饮食习惯应更加严格。”丁连安建议,老年人每天可以安排四到五餐,每餐的量相对较小,以防止胃肠负担过重。此外,老年人应特别注意晚餐的摄入。“晚餐不过饱是保持健康的关键,特别是夜晚的消化能力下降,老年人最好避免食用油腻、辛辣以及难以消化的食物。否则,夜间消化系统的负荷加重,不仅会导致消化不良,还可能影响睡眠质量,进而影响整体健康。”他强调,晚餐宜清淡,适量补充容易消化的蛋白质和纤维素,能帮助老年人保持良好的消化状态。老年人饮食还可遵循“欲要小儿女,需耐三分寒”的古训,保持适当的饥饿感有助于长寿。

随着年龄的增长,老年人常常面临许多健康挑战,其中消化道动力减退引发的消化不良和便秘问题尤为常见。日前,青岛大学附属医院胃肠外科主任医师、教授、医学博士、硕士研究生导师丁连安,详细阐述了这些问题的成因及应对办法。同时,他也特别指出了老年人饮食中的常见误区,并提出了建议。

年龄增长消化道动力减退

随着年龄的增长,老年人的胃肠蠕动能力逐渐减弱,消化道的动力退化,导致食物在胃肠道内停留的时间延长,容易引发一系列消化问题。

优质蛋白质摄入增强消化系统功能

在控制饮食量的基础上,丁连安特别强调了优质蛋白质摄入的重要性。老年人消化道功能减弱,吸收营养的效率降低,但这并不意味着减少营养摄入。

“优质蛋白质不仅有助于维持肌肉质量,还能增强消化系统的功能。”丁连安指出,老年人由于消化系统的减弱,更应选择容易消化的蛋白质来源,如鸡肉、鱼类、海鲜、瘦肉等,这些食物不仅营养丰富,而且易于吸收。此外,豆类制品也是非常理想的蛋白质来源,它们既富含膳食纤维,又对肠道健康有益。

“老年人在进食后常常出现明显的饱胀感和不适感,长期如此,这种不适会导致食欲减退,进而影响正常的营养摄入。久而久之,营养不良和代谢紊乱的问题便会愈发突出,直接影响老年人的健康状况。”

因此,通过饮食调节,减轻消化道负担,保持适当的胃肠动力是改善老年人消化健康的关键。

控制饮食量减轻消化系统负担

“老年人由于消化功能的逐渐减弱,饮食的量和质都需要进行适当的调整,以减轻胃肠负担。”丁连安指出,随着年龄的增长,消化系统无法像年轻时那样高效工作,因此采取更为合理的饮食策略至关重要。

“其实,老年人普遍

与年轻人一起用餐且饭菜硬度较大,会增加胃部负担,因此,在给老年人做饭时,应适当降低食物硬度,做到软烂易嚼。”丁连安说,烹饪时,应减少油炸、煎炸等高温加工方式,因为这类方式会导致营养素流失,尤其是维生素和某些不耐高温的微量元素。

科学饮食避免过度素食与极端控制误区

科学饮食、平衡膳食是确保人体碳水化合物、脂肪和蛋白质摄入比例合适的饮食方式,是健康的基础。但许多老年人出于对健康的过度追求,往往选择极端的饮食方式,忽视了饮食平衡的原则。

其中,过度追求素食是一个非常普遍的现象。“不少老年人认为素食更健康,尤其在面对心血管疾病风险时,许多人几乎完全放弃了肉类的摄入。”丁连安指出,虽然素食在控制体重和预防某些疾病方面有其优势,但过度素食可能导致蛋白质和铁、锌等微量元素的缺乏,从而影响老年人的免疫力和身体恢复能力。

此外,丁连安特别提醒中老年人应警惕极端饮食控制带来的风险。例如,在患有糖尿病、高血脂等慢性病时,不能仅依赖饮食控制,药物治疗同样不可忽视。定期复查和调整用药方案对于老年人至关重要,长期忽视药物监控会导致代谢紊乱。

我们与青岛市医学会将定期邀请权威专家,围绕老年人常见的健康问题,如心脑血管疾病的预防、糖尿病的管理、骨关节的保健、心理健康的维护等,进行深入浅出的讲解与指导。同时,也会关注老年群体的特殊需求,如营养膳食的搭配、合理运动的建议、中医养生的智慧等,力求为老年朋友提供全方位、多角度的健康服务。

此外,《健康有约》专栏还将开设互动环节,鼓励老年朋友分享自己的健康心得、养生经验,以及在生活中遇到的健康困惑。我们将认真倾听每一位读者的声音,及时邀请专家进行解答,让这里成为老年朋友交流健康、共享快乐的温馨家园。

“让我们在《健康有约》的陪伴下,开启一段健康、快乐、充实的晚年旅程!”丁连安总结道。

“老年人由于牙齿老化可能导致咀嚼困难,若

本报与青岛市医学会联办

《健康有约》,与您相约健康生活

本报记者 张磊 尚美玉



丁连安(左二)询问患者病情

在这金秋送爽、岁月静好的时节,本报携手青岛市医学会共同打造的《健康有约》专栏正式启航,掀开一页关于健康与希望的温馨篇章。这不仅仅是一个栏目的诞生,更是我们向广大读者朋友们,送上的一份沉甸甸的健康礼物,一次心灵与身体的温暖邀约。

其中,过度追求素食是一个非常普遍的现象。“不少老年人认为素食更健康,尤其在面对心血管疾病风险时,许多人几乎完全放弃了肉类的摄入。”丁连安指出,虽然素食在控制体重和预防某些疾病方面有其优势,但过度素食可能导致蛋白质和铁、锌等微量元素的缺乏,从而影响老年人的免疫力和身体恢复能力。

健康是幸福生活最重要的指标,是生命永恒的主题。如何科学养生、预防疾病、享受高质量的晚年生活,成为每一个家庭和社会共同的责任与追求。《健康有约》专栏,正是基于这样的背景与需求应运而生。我们旨在搭建一座桥梁,连接起医学专家的智慧与老年朋友的日常,让专业的健康知识走出医院,走进千家万户,成为老年朋友生活中不可或缺的一部分。在这里,没有晦涩难懂的医学术语,只有贴近生活、易于理解的健康指南;没有遥不可及的养生秘籍,只有实用可行、科学有效的健康方案。

我们与青岛市医学会将定期邀请权威专家,围绕老年人常见的健康问题,如心脑血管疾病的预防、糖尿病的管理、骨关节的保健、心理健康的维护等,进行深入浅出的讲解与指导。同时,也会关注老年群体的特殊需求,如营养膳食的搭配、合理运动的建议、中医养生的智慧等,力求为老年朋友提供全方位、多角度的健康服务。

此外,《健康有约》专栏还将开设互动环节,鼓励老年朋友分享自己的健康心得、养生经验,以及在生活中遇到的健康困惑。我们将认真倾听每一位读者的声音,及时邀请专家进行解答,让这里成为老年朋友交流健康、共享快乐的温馨家园。

“让我们在《健康有约》的陪伴下,开启一段健康、快乐、充实的晚年旅程!”丁连安总结道。

忽视早筛,痛失最佳时机

52岁的王伟(化名)因大便带血前往医院就诊,经肠镜检查确诊为肠癌。在手术住院期间,王伟的几位姐妹轮流照顾来医院陪床照料。因有结肠癌家族史的人,患结肠癌的几率明显高于普通人,刘希双建议几位姐妹也进行肠镜检查,但姐妹们自觉无症

青岛市海慈医院骨伤诊疗中心脊柱外科荣誉主任陈德喜:

掌握这些知识 预防跌倒骨折

科学锻炼 均衡饮食

柱外科荣誉主任陈德喜,就老年人跌倒预防、骨折后处理及日常健康管理等话题接受了本报专访,为广大读者提供了专业而实用的建议。

优化环境 器具辅助

“人到老年,最怕的事情之一是跌倒,但最常发生的意外也是跌倒。”陈德喜指出,跌倒已成为65岁以上老年人因伤致死的首要原因,其危害不容小觑。随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐衰退,走路不稳、营养不足、缺乏锻炼等因素都增加了跌倒的风险。他强调,主动预防跌倒对于保障老年人生活质量至关重要。

谈及如何减少老年人跌倒的风险,陈德喜从家居环境改造入手,给出了具体建议。他强调,老年人的居住环境应宽敞明亮,地面应选用防滑材料,避免堆放杂物,特别是小地毯等易导致滑倒的物品。卫生间作为跌倒高发区域,应安装防滑垫和扶手,以便老年人在如厕或洗澡时能够稳定站立。此外,对于腿脚不便的老人,配备助行器如手杖、助行架、T型拐等辅助工具也是必不可少的。

冷静应对 及时就医

为此,山东省中医药学会骨伤专业委员会副会长,青岛市医学会资深专家志愿者学会副主任委员,青岛市海慈医院骨伤诊疗中心脊

除了环境改造外,科学锻炼也是预防跌倒的重要手段。“60岁以后,老年人的各种机能都在下降,适当体育锻炼可以让肌肉力量减少得慢一些。”陈德喜介绍了几种适合老年人的锻炼方式,包括走路、跑步、打球、骑车等有氧运动,以及游泳、瑜伽等全身性运动。他特别提到,抗阻力运动如举哑铃,以及平衡训练如走直线、单脚站立等,这些方法对于增强老年人平衡能力具有显著效果。陈德喜鼓励老年人根据自身情况选择合适的锻炼方式,并持之以恒地进行锻炼。

营养对于老年人的骨骼健康至关重要。陈德喜指出,老年人食欲低、进食少、吸收差,容易导致营养不良和骨质疏松。他建议老年人保证均衡饮食,摄入足够的蛋白质、钙、镁、维生素K等关键营养素。他推荐老年人食用豆制品、奶制品、海鲜、蔬菜、水果和坚果等食物。此外,他还提醒老年人减少浓茶、咖啡、酒精等饮品的摄入,以免对骨骼健康造成不利影响。

合理用药 定期体检

中老年人常患有多种基础疾病,需要长期服用药物治疗。然而,某些药物可能产生低血糖、眩晕等副作用,从而增加跌倒的风险。陈德喜强调,老年人在用药方面一定要谨慎,务必在专科医生的指导下规范、系统用药。他建议老年人患病后定期复查,“及时与专科医生沟通,了解药物可能产生的副作用,并尽量将副作用降到最低,对自己干扰最小,这才是最佳方案。”

“老年人一旦摔倒,很容易造成腕关节、脊柱和髋骨的骨折,这三个部位的骨折。”陈德喜说,骨折后老年人容易出现各种并发症,如疼痛引起的脑衰、血栓以及压迫性褥疮等。陈德喜表示,“对于髋部和脊柱骨折的老年人,符合手术条件的,建议尽量进行手术治疗,而且越早越好。”同时,他还提到了缓解疼痛的方法,包括心理安慰、服用止痛药物及镇定等。

精彩
码
观
频

乏运动可导致肠道蠕动减慢,也会增加肠癌风险。

针对预防策略,刘希双给出了以下建议:一是保持健康的生活方式,包括均衡饮食、多吃蔬菜水果、减少高脂低纤维食物的摄入、戒烟限酒、适量运动等;二是关注家族病史,如有家族成员患有肠癌,应提前进行筛查并定期复查;三是定期体检,特别是进行肠镜检查以早期发现病变;四是保持良好的生活习惯和心态,避免过度劳累和精神紧张。

青岛大学附属医院消化内科主任医师刘希双:

结直肠癌防治关键在这里

精彩
码
观
频

人们常说肠癌是个“富贵病”,生活水平越高的地区,肠癌的发病率越高。国家癌症中心发布的数据显示,随着社会经济的发展,一些发达国家高发的癌症发病率在我国也在不断上升。其中结直肠癌上升最为明显,男性结直肠癌发病人数从2016年的第4位上升到2022年的第2位。2022年,新发病例达51.7万。

为了深入了解结直肠癌,本报特别采访了青岛大学附属医院消化内科主任医师刘希双,就结直肠癌防治策略及认知误区进行了深入探讨。

症状隐匿,定期体检是关键

52岁的王伟(化名)因大便带血前往医院就诊,经肠镜检查确诊为肠癌。在手术住院期间,王伟的几位姐妹轮流照顾来医院陪床照料。因有结肠癌家族史的人,患结肠癌的几率明显高于普通人,刘希双建议几位姐妹也进行肠镜检查,但姐妹们自觉无症

状,忽视了刘主任的建议。一年多后,当家属终于决定检查时,其中两位姐妹已被确诊为肠癌,所幸均为早期,经过手术治疗后恢复良好。“如果家属能早做检查,很可能就避免了手术的痛苦。”刘希双感慨道。

肠癌高发,中老年人需格外警惕

“肠癌一般是发生在结肠和直肠的癌症的统称,也是我国常见的消化道恶性肿瘤,其中以直肠癌最常见。”刘希双介绍,肠癌多发于50—70岁的中老年人,且男性多于女性。“这主要是因为老年人身体机能下降,免疫功能减弱,对外界致癌因素的抵抗力降低。”

“除了年龄因素外,老年人中普遍存在的慢性病、不良生活习惯以及遗传因素也是重要原因。比如,慢性肠道炎症、糖尿病等疾病,以及高动物蛋白、高脂肪、低纤维素的饮食习惯,都会增加患肠癌的风险。特别是家族中有肠癌病史的老人,其患病风险更高。”

早期发现肠癌五年生存率可达90%以上。

刘希双提醒,如果出现排便习惯改变,比如排便次数增多或减少、腹泻、便秘等,或者出现不明原因的便血、腹痛不适、消瘦等情况时,应及时前往医院就诊。建议有肠癌家族史、肠息肉、慢性肠炎等高危人群,定期进行肠镜检查,做到早发现、早

海郅康海参(万年泉路店)
迎国庆 回馈客户

半干刺参 原:2580元/3斤 现:2080元/3斤(限6斤)

淡干刺参 原:2380元/斤 现:1980元/斤 更多优惠欢 迎来电咨询

咨询电话:13220893853

地址:李沧万年泉路路东中海一里城西门北50米(河南公交站点南)
公交车:河南站点南100米;地铁:地铁3号线万年泉路站点北400米



不要立即扶起病人,以免造成二次损伤。询问老人疼痛部位,注意观察其身体状况。在搬运病人时,应尽量保持平稳,避免剧烈晃动和拉扯,以免造成神经损伤加重伤情。如果老人无法动弹或疼痛难忍,应立即拨打120急救电话并等待专业医护人员到来。

“老年人一旦摔倒,很容易造成腕关节、脊柱和髋骨的骨折,这三个部位的骨折。”陈德喜说,骨折后老年人容易出现各种并发症,如疼痛引起的脑衰、血栓以及压迫性褥疮等。陈德喜表示,“对于髋部和脊柱骨折的老年人,符合手术条件的,建议尽量进行手术治疗,而且越早越好。”同时,他还提到了缓解疼痛的方法,包括心理安慰、服用止痛药物及镇定等。

一旦老年人发生摔倒并疑似骨折时,家属应如何初步判断并处理呢?陈德喜指出,在发现老人摔倒后,家属首先要保持冷静,

精彩
码
观
频