

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



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。

#### “消化道动力减退意味着食物通过胃肠的速度变慢,不仅导致营养物质吸收不完全,还会增加胃肠的负担。这种情况容易导致胃肠内积食发酵,产生大量气体,引发腹胀、胃部不适,甚至加重便秘问题。”丁连安介绍道。由于消化道功能下降,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。

“老年人在遵循‘早吃饱、午吃好、晚吃少’的原则基础上,还应注意适当控制总热量摄入,增加膳食纤维含量,保证新鲜蔬菜和水果的摄入,以维护整体健康。”丁连安建议,饮食方面可以根据老年人的推荐摄入量来调整饮食结构,比如根据体重指数(BMI)来科学配比食物。

“老年人由于牙齿老化可能导致咀嚼困难,若

#### 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

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“欲要小儿安,需耐三分寒”的古训,保持适当的饥饿感有助于长寿。

通过合理控制饮食量和选择更易消化的食物,老年人能够有效减轻消化系统的负担,同时确保所需的营养摄入。

#### 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。

“老年人在遵循‘早吃饱、午吃好、晚吃少’的原则基础上,还应注意适当控制总热量摄入,增加膳食纤维含量,保证新鲜蔬菜和水果的摄入,以维护整体健康。”丁连安建议,饮食方面可以根据老年人的推荐摄入量来调整饮食结构,比如根据体重指数(BMI)来科学配比食物。

“老年人由于牙齿老化可能导致咀嚼困难,若

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。

他也强调,老年人应以天然食物为主,尽量减少对保健品的依赖。“保健品并不能代替天然食物的营养价值,且有时存在夸大其词的成分。老年人应优先选择通过均衡的饮食获取营养素,而非依赖保健品。”

“健康饮食的关键在于多样性和适量。通过科学的饮食习惯和生活方式,老年人完全可以在晚年过上健康、充实的生活。”丁连安总结道。



精彩码视观看

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。

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约权威专家,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。

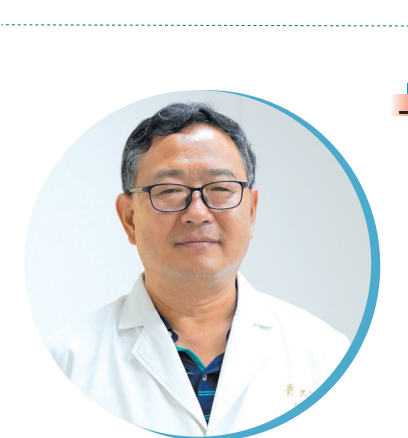
此外,《健康有约》专栏还将开设互动环节,鼓励老年朋友分享自己的健康心得、养生经验,以及在生活中遇到的健康困惑。我们将认真倾听每一位读者的声音,及时邀请专家进行解答,让这里成为老年朋友交流健康、共享快乐的温馨家园。

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!



前段时间,著名主持人倪萍因不慎跌倒导致骨折的事件再次敲响了老年人安全的警钟。65岁的倪萍在个人社交平台分享了自己从楼梯上摔下的经历,并提醒同龄人注意防范跌倒风险。

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



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。

#### 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,患结肠癌的机率明显高于普通人,刘希双建议几位姐妹也进行肠镜检查,但姐妹们自觉无症

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,对于腿脚不便的老年人,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。

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

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年人,其患病风险更高。”

#### 症状隐匿,定期体检是关键

大多数的肠癌在早期没有明显症状或症状不典型,由于肿瘤刺激肠黏膜,有些患者会出现大便习惯和性状发生改变、便血等隐匿的信号,但容易与肠炎、消化

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

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,抗阻力运动如举小哑铃,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、维生素D、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。”

陈德喜强调,定期体检是预防老年人跌倒和骨折的重要措施之一。他建议60岁以上的老年人定期进行骨密度检查,了解自身骨质代谢情况。同时,他还提醒老年人关注其他与跌倒相关的体检项目,如视力、听力、平衡功能等,以便及时发现并处理潜在的风险因素。

#### 冷静应对 及时就医

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,



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。



精彩码视观看



精彩码视观看

治疗。

#### 科学预防,从改善生活方式做起

对于“肠癌是吃出来的”的说法,专家认为这个观点比较片面,饮食只是诱因之一,但改善饮食习惯确实能预防肠癌的发生。我国居民摄入牛肉、羊肉、猪肉等红肉过多,这种高脂高蛋白饮食导致肠胃蠕动速度降低,食物分解慢,滞留肠道时间长,毒素在体内积累,久而久之增加肠癌风险。吸烟、饮酒、油煎烧烤等食物中含有致癌物,应尽量减少吃。久坐、缺乏运动可导致肠道蠕动减慢,也会增加肠癌风险。

海邳康海参(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