

【社区医生请进家】



老年人 全方位护理指南



主编 张振香



郑州大学出版社

【社区医生请进家】



老年人 全方位护理指南

主编 张振香

常州大学图书馆
藏书章



郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

老年人全方位护理指南/张振香主编. —郑州:郑州大学出版社,2015.2

(社区医生请进家)

ISBN 978-7-5645-1932-2

I. ①老… II. ①张… III. ①老年人-保健-基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 156048 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码:450052

出版人:王 锋

发行部电话:0371-66966070

全国新华书店经销

河南鸿运印刷有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:10.25

字数:178 千字

版次:2015 年 2 月第 1 版

印次:2015 年 2 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1932-2 定价:25.00 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

编 委 会

主 编 张振香

副主编 刘腊梅

编 委 何 琨 林蓓蕾 康佳迅 渠利霞

内 容 提 要

本书是根据广大老年朋友的需求,围绕老年人日常生活及常见疾病的保健,应用通俗的语言、深入浅出、精心编排的一本老年自我保健必备的书籍。

本书分四大编:第一编饮食编,介绍了老年人消化系统特点、老年人需知道的营养常识、老年人的膳食指南、按时令进补等知识。第二编运动编,介绍了运动的重要性、应如何运动,各种娱乐运动方式及运动的注意事项等知识。第三编安全编,介绍了救援跌倒老人的 ABC、药该怎么用、交通安全面对面、防走失等知识。第四编疾病编,介绍了心脑血管病的罪魁祸首、脑卒中、冠心病、慢阻肺、骨质疏松、退行性骨关节病、老年性痴呆、恶性肿瘤等老年常见病。

该书系统性强,观念先进,编者结合长期工作中的经验和感受,针对老年人的特点,采用通俗易懂的语言介绍了老年人饮食、运动、安全等日常生活及老年常见疾病治疗与护理方面的基本知识与技能,不仅适合老年朋友阅读,也可作为从事老年照顾的人群如家庭照顾者、养老机构工作人员的参考书。

前言

“十二五”时期是我国人口老龄化加速发展期,人口老龄化呈现老龄化、高龄化、空巢化加速发展的新特征。老年人由于各器官功能的衰退,容易罹患各种慢性疾病,对日常生活及医疗保健服务的需求也在增加,尤以高龄及空巢老人为甚。面对老龄化社会的迅速发展,如何延缓衰老、预防疾病,提高老年人的生活自理能力,提高其生活质量,实现健康老龄化,是全球均在关注的社会问题。在此背景下,结合老年人常见的日常生活及健康问题,我们组织编写了这本《老年人全方位护理指南》。在编写过程中,我们力争采用通俗易懂的语言为老年人提供能看得懂、学得会、用得上的健康保健和疾病护理知识,以提高老年人的自我照顾能力,促进老年人的健康。

本书注重理论联系实际,在遵循科学原则的基础上,采用专家提示、举例、图表等灵活多样的形式指导老年人在饮食、运动、安全等方面应注意的事项,不仅适合老年朋友阅读,而且可作为从事老年照顾的人群如家庭照顾者、养老机构工作人员的参考书。但由于编者水平有限,存在的不足及错误之处敬请各位同仁及广大读者批评指正。

编者

2014.9.25

目 录

第一编 饮食编	001
第一章 老年人消化系统特点	002
第二章 一定要知道的营养常识	006
第三章 老年人的膳食指南	018
第四章 按时令进补	028
第二编 运动编	035
第一章 运动:动即是财富,我该如何感谢你	037
第二章 运动:尽显丰姿,我该如何选择你	042
第三章 运动:老人娱乐,“玩”出健康体魄	057
第四章 运动:一把双刃剑,我该如何应对你	060
第三编 安全编	063
第一章 救援跌倒老人的 ABC	064
第二章 告别坠床不是梦	071
第三章 药该怎么用	074
第四章 烫伤躲你没商量	078
第五章 交通安全面对面	080
第六章 防走失	083
第四编 疾病编	087
第一章 心脑血管病的罪魁祸首——“三高”	088
第二章 “洪水猛兽”——脑卒中	094
第三章 胸痛——冠心病	099

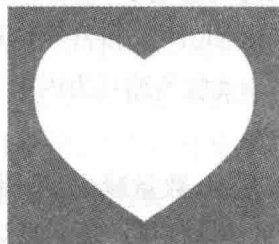
第四章	呼吸道的隐形杀手——慢阻肺	104
第五章	“无声的窃贼”——骨质疏松	107
第六章	关节痛——退行性骨关节病	111
第七章	并非老糊涂——老年性痴呆	114
第八章	恶性肿瘤——第一位杀手	119

第五编 心理编

第一章	被忽视的“隐形杀手”——抑郁症	124
第二章	丧偶心理	128
第三章	空巢综合征	133
第四章	老年人羞于启齿的困惑——老年人的性心理	138
第五章	最执着的怀疑——疑病症	143
第六章	老年人的间歇性思维短路——老年健忘症	147

魚群遊動の面白さ 第一編

第一編



飲食編

第一章 老年人消化系统特点

一、口腔

1. 牙齿及牙周组织

随着年龄增加,老年人口腔最明显的变化为牙齿衰退、脱落、咀嚼肌萎缩,影响着老年人的咀嚼与消化功能。

2. 唾液腺、黏膜

老年人的唾液腺分泌减少,既影响了口腔的自洁作用和对淀粉的消化功能,又使牙齿失去了唾液的滋润、冲洗和营养作用;黏膜萎缩、易于角化,易导致口干和语言不畅,并与唾液腺萎缩互为因果。

3. 味蕾

随着年龄增长,味蕾逐渐萎缩,数量减少,功能减退(主要是甜、酸、咸、苦觉)。其中,女性的退变比男性出现早。长期吸烟、饮酒会抑制味觉,使味蕾对食物的敏感性降低。

二、食管

上段食管的压力随着年龄增长而减退,表现为轻度的咽下困难,可感觉到食物在咽喉后部不能咽下,有时必须用力才能迫使食物自口腔进入食管。下段食管可同时发生很多无推进力的收缩,食管蠕动反应变慢,食物传递时间延长。部分老年人食管下端括约肌位置上移,压力降低,易发生反流性食管炎、食管裂孔疝。

特别提示

因食管下段运动功能改变而发生临床症状者约占20%~30%,主要表现为胸痛和吞咽困难,也称为“老年性食管”。咽下困难可多年间断发作,但没有进行性加重。胸骨后疼痛可向背部、肩胛部放射,舌下含服硝酸甘油后可缓解,容易与心绞痛相混淆,与心绞痛不同点在于发作时间长,常在进食后和夜间发作,且发作时没有心电图的变化。进食时心情放松,细嚼慢咽,

避免过冷、过热和过干黏稠的食物可减少发作。

三、胃

幽门螺杆菌感染造成的慢性胃炎和胃酸分泌减少在老年人中较为常见。这种感染增加不是年龄老化所致,但老年人胃的组织学和胃酸分泌改变,与幽门螺杆菌感染有关。胃酸的分泌减少,对随食物进入胃内的细菌杀灭作用亦减退。与年龄相关的动脉硬化、血管阻塞性病变导致胃肠黏膜血供减少,腺体萎缩,消化液分泌减少。

盐酸是在胃底腺的壁细胞中形成并分泌到胃腔中,此过程需要消耗大量能量。在血供减少、缺氧情况下,壁细胞无法获得泌酸所需的能量,加之腺体萎缩,均可使壁细胞泌酸减少甚至停止。盐酸能激活胃蛋白酶原,供给胃蛋白酶发挥作用所需要的环境,还可杀死随食物进入胃内的细菌,盐酸进入小肠后还可促进胰液和胆汁的分泌,盐酸造成的酸性环境有助于小肠对铁和钙等物质的吸收。所以盐酸分泌减少为老年人消化功能减退、胃肠道细菌感染、缺铁性贫血、骨软化、骨质疏松及骨折的原因之一。

胃蛋白酶的前身胃蛋白酶原主要由胃腺的主细胞产生,在胃酸作用和已激活的胃蛋白酶的自身催化下,转变成具有活性的胃蛋白酶。胃蛋白酶为胃液中最主要的消化酶,最适 pH 值为 2,随 pH 值的增高,酶的活性即降低,当 pH 值升到 6 以上时,蛋白酶即发生不可逆的变性,丧失水解蛋白质的作用。老年人胃血供不足,黏膜腺体萎缩使胃蛋白酶原分泌减少,低酸或无酸使胃蛋白酶原转变成有活性的胃蛋白酶减少,从而使得蛋白质在胃内的水解消化降低。

黏液覆盖在胃黏膜表面,形成“黏液屏障”,保护胃黏膜免受理化因素的损害。老年人黏膜萎缩,黏液分泌减少,“黏液屏障”作用减弱,胃黏膜抵抗力降低,易受理化因素侵袭。

与维生素 B₁₂ 吸收有关的内因子由壁细胞分泌,缺乏内因子可产生恶性贫血。

老年人胃黏液分泌减少使得胃黏膜易受损伤,胃血供不足使得损伤后的黏膜修复能力降低,因牙齿脱落,咀嚼不充分又增加了胃的负担,所以老年人易罹患胃部疾病。因老年人胃黏膜抵抗力降低、修复能力降低,故易发生较大的胃溃疡。



四、肠

老年人小肠因血管硬化,血液供应减少,可使黏膜变薄,腺体萎缩,有效吸收面积减少,导致营养不良。老年人结肠蠕动减少,收缩力减弱,粪便向前推进的动力不足,使得肠内容物通过结肠时间延长,水分重吸收增加,粪质坚硬,易发生便秘。老年人提肛肌及骨盆底部肌肉软弱无力,使得直肠缺乏支托,加之老年人因便秘、排尿困难、慢性咳嗽等,使腹内压增高,促使直肠向下、向外脱出而导致直肠脱垂即脱肛。

五、肝

老年人肝脏重量下降,且与体重下降相平行,肝细胞数减少、再生功能减弱,所以老年人有广泛性肝损害时预后较青年人差。

老年人肝血流量减少,肝脏摄取、转运、代谢、排泄均受影响。因肝内药物转化酶(参与药物的氧化、还原、水解、结合等反应的酶类)活性降低,使药物在肝内的代谢延缓,药物的作用时间延长,易出现副作用甚至毒性作用,那些需在肝内转化后发挥作用的药物则药效降低。所以长期服用某些药物应考虑到老年人药物代谢动力学的改变。

正常人由肠道吸收入门静脉的内毒素可被肝脏的单核巨噬细胞系统主要是库普弗细胞清除,老年人肝脏单核巨噬细胞功能有轻度降低。

老年人肝硬化,原因不明者占多数,即所谓“隐源性肝硬化”,其中部分可能是由肝炎病毒感染所致。老年人的肝硬化与青年人相比最大的不同点是肝癌的并发率高。

随着年龄增长,肝脏重量逐渐减轻,体积逐渐缩小,外形呈波状不规则,由于肝实质细胞减少,肝储备能力低,故70~90岁老年人可无其他原因而发生肝硬化。

六、胆

随着年龄的增加,老年人胆道疾病如胆囊炎、胆石症等发病率增多,且具有以下特点:①病变较重,但临床症状、体征较少或较轻;②坏死、穿孔等并发症发生率增加;③手术死亡率增加;④胆道肿瘤发生率增加。

七、胰

随着年龄的增加,胰腺重量减轻、胰管上皮细胞增生、叶间组织纤维化、腺细胞退化,胰腺对非特异性刺激的分泌反应降低,用胰泌素反复刺激后分



泌的胰液量、碳酸氢盐和淀粉酶含量较青年人低。但在临床上不引起明显的消化不良和营养吸收不良。

第二章 一定要知道的营养常识

一、合理膳食是健康的基础

世界卫生组织著名的维多利亚宣言指出:合理膳食,适当运动,戒烟限酒,心理平衡是健康的四大基石。其中,合理膳食被摆在了首位。良好的饮食结构与习惯不仅有利于健康,还能延缓衰老、预防某些疾病,尤其是能预防肥胖、癌症、心脑血管疾病、糖尿病和骨质疏松等慢性病的发生。因此合理膳食对改善老年人的营养状况、增强抵抗力、预防疾病、延年益寿、提高生活质量至关重要。

什么叫合理膳食?

合理膳食是指一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动需要。其核心内容可用六个字来概括,即“全面、均衡、适度”。

首先要全面。膳食要求营养全面,即食物多样化。每日的食谱应包括奶类、肉蛋类、蔬菜水果和五谷四大类。奶类含钙、蛋白质等,可强健骨骼和牙齿。肉类、蛋类、豆及豆制品等,含丰富的蛋白质,可促进人体新陈代谢,增强抵抗力。蔬菜、水果类含丰富的矿物质、维生素和纤维素,可增强机体抵抗力,畅通肠胃。米、面等谷物主要含淀粉,即糖类物质,主要为人体提供热能,满足日常活动所需。

其次要均衡。即每天吃的食物比例要合适,接近人体需要的模式。正常人三大产能营养素比例应为:碳水化合物占每天总能量的55%~65%,蛋白质占11%~15%,脂肪占20%~30%。油脂以2/3植物油、1/3动物油为宜。另外,同类食物中也要多变换,如米饭、面食可以经常互相交替;肉类中的猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、兔肉、鱼、虾等也要经常调换,以充分保证各种营养素都能均衡摄入。

再次要适度。每天摄入的食物量要与人体的需要量相适应,人体每天需要从食物中摄取蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素、水、膳食纤维

等7大类40多种营养素,摄入量一定要适度,太多或太少都会妨碍正常的生理机能。

营养进餐小知识

★配餐要均衡,选料要广泛,交替选择“四条腿”“两条腿”“没有腿”的食物。

★根、茎、叶、花、瓜、果、菌、藻尽量安排全。

★色彩多样营养好。

★烹调尽量用低温,少油脂,每天食盐不超过5克。

二、人体必需的七大营养素

食物中可以被人体吸收利用的物质称为营养素。蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维和水是人体所需的七大营养素。七大营养素是维持人体正常生命运转的物质基础,我们在日常生活中要从食物中充分摄取足量的营养素为人体提供能量。怎样正确摄取营养素,怎样适度使用营养素,关系到老年人的健康。

(一)蛋白质:人体的主要“建筑材料”

蛋白质是生命的物质基础,没有蛋白质就没有生命。因此,它是与生命及各种形式的生命活动紧密联系在一起的物质。机体中的每一个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质参与。人体一旦缺乏蛋白质,轻者出现体质下降、抵抗力减弱、贫血乏力;重者形成水肿,甚至危及生命。因此,它是与生命及与各种形式的生命活动紧密联系在一起的物质。

1. 蛋白质的功能

(1)结构功能与催化调节功能:蛋白质是一切生命的物质基础,是机体细胞的重要组成部分,是人体组织更新和修补的主要原料。人体的每个组织、细胞、骨骼、肌肉、皮肤、毛发、内脏、大脑、血液、神经、内分泌等都是由蛋白质组成的。随着机体新陈代谢的不断进行,部分蛋白质分解,组织衰老更新以及损伤后的组织修补等都需要不断补充蛋白质。所以,人每天都需要补充一定量的蛋白质,以满足身体的正常需要。另外,人体的化学变化几乎都是在酶的催化下不断进行的,激素则对代谢的调节起着重要作用,而酶和激素都直接或间接来自于蛋白质。

(2)防御功能与运动功能:机体抵抗力的强弱,取决于抵抗疾病的抗体有多少,抗体的生成与蛋白质有密切关系。近年来被誉为抑制病毒的法宝和抗癌生力军的干扰素,就是一种复合蛋白质,是由糖和蛋白质结合而成的。肌肉收缩依赖于肌球蛋白和肌动蛋白,有肌肉收缩才有躯体运动、呼吸、消化及血液循环等生理活动。

(3)供给热量与运输和储存功能:人体每日需要的能量,主要来自于糖类及脂肪。当蛋白质的量超过人体的需要,或者饮食中的糖类、脂肪供给不足时,蛋白质也可以分解,为人体提供热量。在人体新陈代谢过程中,被更新的组织蛋白也可氧化产生热能,供给人体的需要。不论是营养素的吸收、运输和储存以及其他物质的运输和储存,都有特殊蛋白质作为载体。如氧和二氧化碳在血液中的运输、脂类的运输、铁的运输和储存都与蛋白质有密切的关系。

2. 蛋白质的来源

(1)优质蛋白:优质蛋白主要来源于肉类、奶制品、蛋类、禽类、鱼类、豆制品和坚果类。它们所含的氨基酸比例与人体本身的蛋白质相似,所以被称为优质蛋白质。各类海产品不仅蛋白质含量高、质量好,而且脂肪含量低,是补充优质蛋白质的最佳选择。豆制品是植物性食物中蛋白质含量最丰富的食品(表1-1)。

表 1-1 蛋白质明星排行榜

明星食物	蛋白质含量(克/100 克)
墨鱼干	65.3
扇贝干	55.6
奶酪干	55.1
牛肉干	45.9
豆腐皮	44.6
腐竹	44.6
虾米	43.7
黑豆	36.0
猪蹄筋	35.3
黄豆	35.0

(2)非优质蛋白质:粮食、蔬菜、水果中也含有蛋白质,但其构成成分多为非必需氨基酸,蛋白质的质量与优质蛋白质相比较差,所以被称为非优质蛋白。

3. 蛋白质和疾病

(1)蛋白质缺乏疾病:蛋白质缺乏主要表现为水肿或消瘦,严重者会造成体力下降、机体抵抗力下降、贫血等。

(2)蛋白质过剩疾病:动物性蛋白摄入过多,会导致动脉硬化、心脏病、肾脏病的发生。

专家提示:

怎样选择蛋白质食物

★要保证有足够数量和质量的蛋白质食物。中国营养学会制定的《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议,无明显代谢性、消化性疾病的老年人每天蛋白质摄入量为男性75克,女性65克。

★要合理搭配各种食物,提高蛋白质的营养价值。每天食用的蛋白质最好有1/3来自动物蛋白,2/3来源于植物蛋白。通过食物搭配,使氨基酸相互补充,可以显著提高营养价值。例如,在谷类食物中赖氨酸含量不足,蛋氨酸含量较高;而豆类食物恰好相反,蛋氨酸少而赖氨酸多。把大米和大豆一起蒸米饭,混合食用,蛋白质的效用可大大提高。

★每餐食物都要有一定质和量的蛋白质。人体没有为蛋白质设立储存仓库,如果一次食用过量的蛋白质,会造成浪费。相反如食物中蛋白质不足时,会导致机体抵抗力减弱,体重下降。

★食用蛋白质要以足够的热量供应为前提。如果热量供应不足,机体将消耗食物中的蛋白质来做能源,每克蛋白质在体内氧化时提供的热量是18 kJ,与葡萄糖相当。用蛋白质作能源是一种浪费,是大材小用。

(二)脂肪:人体必需的营养素

脂肪是重要的营养物质,维持着人体的基础代谢,也是构成人体组织必不可少的重要组成成分。因此,膳食中的脂肪必须占到一定比例。

1. 脂肪的功能

(1)脂肪是构成人体器官和组织的重要部分。