



医者仁心 · 营养

消化科、
营养科、
老年科
多名医师
联合执笔

做自己的 临床营养专家 ——老年篇

倾情打造
送给老年人的
贴心礼物

深入解读
营养性疾病
临床营养知识

主编 严 静 郑培奋



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

做自己的临床营养专家——老年篇



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的临床营养专家.老年篇/严静,郑培奋主
编. —杭州:浙江大学出版社,2015.10
ISBN 978-7-308-14930-3

I. ①做… II. ①严… ②郑… III. ①老年人-临床
营养-基础知识 IV. ① R459.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第 171574 号

做自己的临床营养专家——老年篇

严 静 郑培奋 主编

责任编辑 张 鸽

责任校对 潘晶晶

封面设计 续设计

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码310007)

(网址:<http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州尚文盛致文化策划有限公司

印 刷 杭州日报报业集团盛元印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 10.875

字 数 210千

版 次 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-14930-3

定 价 32.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式:0571-88925591;<http://zjdxcsb.tmall.com>

《做自己的临床营养专家——老年篇》

编委会

主 编：严 静 郑培奋

副主编：章小艳

编 委：（按姓氏拼音排序）

陈洁文 冯玉良 高 蔚

何巧娜 廖 丹 林玲萍

束 龙 斯彩娟 余小龙

张 伦 章小艳 郑培奋

朱 琴

前 言

人体的疾病大多是由人体损伤引起的,而人体的损伤大多可以通过及时补充适量的营养素得到相应的改善。从营养医学理论角度来讲,人体具有很强的自我修复能力,充足的营养素供给,有助于修复身体各处损伤,保持正常的健康状态。营养不良、营养过剩或紊乱能加快衰老的速度,而合理的营养有助于延缓衰老。目前,我国老年化进程逐步加快,由此带来的营养相关问题也日益显著。如何加强老年保健和防治各种老年性疾病,如何从营养学的角度探讨老年人的生理变化、研究老年人的营养和膳食结构等问题就显得日益重要。

通常情况下,可以按医生的处方吃药,即使你完全不懂,也可以遵循医嘱执行。但营养问题在很大程度上受到主观因素的影响。例如一条鱼,既可以清蒸,也可以红烧或油炸,不同的烹调方式所提供的营养就不一样。希望大家都能做自己的营养医生,把掌握的营养知识应用到实际中,有效提高自己的健康水平。

为此,结合营养素的基本特点、营养与疾病的关系和老年人的营养需求,我们以浙江医院营养科专家为主,以消化科、老年科等多学科专家为辅组成编写团队,共同编写了《做自己的

临床营养专家——老年篇》一书。

全书共分为七章,重点介绍了老年人的营养问题及常见疾病的营养治疗,并对这些营养性相关疾病的临床营养治疗指南做了解读,既适合广大老年朋友,也适合相关医学专业人士参考阅读,内容通俗易懂,图文并茂,具有较强的实用性。

【目 录】

第一篇 医生希望大家知道的知识

第一章 年龄带来的问题	003
第一节 如何看待自己的年龄?	003
一、我是老年人吗?	003
二、如何界定老年人?	004
第二节 身体变化知多少?	005
一、哪些身体部件在变化?	005
二、身体里的其他部分如何变化?	017
三、老年营养的现代流行病学特点	018
第三节 如何面对这些问题? ——老年人保健	019
一、衣	019
二、食	020
三、住	020
四、行	022
五、思	023
六、医	024
第二章 这些营养知识,你知道吗?	026
第一节 基本概念	026

一、营 养	026
二、营养学	026
三、营养素	027
四、食物和药物的区别	027
五、食物与营养素的关系	028
六、饮 食	028
七、营养性疾病	028
八、肠内营养与肠外营养	029
第二节 营养与健康的关系	030
第三节 营养家族秘密知多少	031
一、营养家族各分类的成员	031
二、营养成分进入体内的途径及本领	037
第三章 医生提示大家需要注意的营养问题	060
第一节 在医院时该注意哪些问题?	060
一、外科疾病	060
二、消化科疾病	067
三、心血管疾病	080
四、神经系统疾病	092
五、内分泌疾病	099
六、肾脏疾病	109
七、肿瘤疾病	113
八、呼吸疾病	119
九、血液疾病	129

十、骨科外伤	135
第二节 在院外需要注意哪些问题?	136
一、对常见疾病的指导意见	136
二、其他出院指导意见	145
第三节 家庭护理	146
一、老年人日常活动的护理	146
二、老年人安全用药的日常护理	146
三、饮食护理	148
四、家庭晨晚间护理	150
五、心理调节	151

第二篇 营养医生会怎么做/现身说法

第四章 医生如何做营养筛查和评估	155
第一节 营养筛查	155
一、为何要做营养筛查?	155
二、NRS 2002	156
三、其他方法	159
第二节 营养不良的评估	166
一、医生如何评估膳食情况	166
二、身体测量判断	169
三、检验报告判断	174

四、营养不良的分类与诊断	177
--------------------	-----

第五章 医生如何给予营养支持181

第一节 医生如何选择营养方式?181

一、经口摄食的利弊	181
二、口服营养补充剂的利弊	182
三、鼻胃管的利弊	182
四、经皮内镜下胃造瘘术的利弊	183
五、肠外营养的利弊	183
六、如何选择和配合?	184

第二节 肠内营养如何给予?190

一、肠内营养的优点	190
二、何时能使用肠内营养?	191
三、何种情况下无法使用肠内营养?	191
四、如何给予肠内营养?	191
五、肠内营养制剂有哪些?	194
六、肠内营养期间出现“意外”的解决方式 有哪些?	196

七、肠内营养支持(管饲)推荐指南	198
------------------------	-----

八、肠内营养(口服补充)推荐指南	200
------------------------	-----

第三节 肠外营养如何给予?200

一、肠外营养的优点	200
二、何时能使用肠外营养?	201
三、何种情况下无法使用肠外营养?	202

四、如何给予肠外营养?	202
五、肠外营养有哪些?	203
六、使用肠外营养期间出现“意外”的解决方式 有哪些?	205
七、肠外营养推荐意见	207
第六章 医生如何处理不同疾病的营养问题	209
第一节 外科疾病	209
一、肝胆手术	209
二、胃肠手术	211
三、其他手术	214
第二节 消化系统疾病	216
一、胰腺炎	216
二、炎症性肠病	224
三、其他疾病	227
第三节 心血管疾病	232
一、心力衰竭	232
二、心源性恶病质	239
第四节 神经系统疾病	242
一、脑卒中的营养治疗	242
二、脑损伤的营养治疗	250
第五节 内分泌疾病	253
一、糖尿病	253

二、骨质疏松	258
第六节 肾脏疾病	260
一、肾衰竭患者的营养治疗原则	260
二、肾衰竭患者营养治疗实施要点及指南解读	261
第七节 肿瘤疾病	265
一、肿瘤患者的营养评估	266
二、老年恶性肿瘤患者的营养治疗	267
三、非终末期手术肿瘤患者的营养治疗	268
四、放化疗期患者的营养治疗	270
五、终末期肿瘤患者的营养治疗(预计生存期不足 3个月)	273
第八节 呼吸疾病	274
一、哮喘	274
二、慢性阻塞性肺病	279
三、呼吸衰竭	285
第九节 血液疾病	288
一、缺铁性贫血	288
二、巨幼细胞贫血	295
三、白血病	301
第十节 骨科外伤	304
一、骨伤患者的分期饮食	305
二、营养饮食原则	305
三、骨折后的禁忌食品	306

第七章 医生如何处理并发症	309
第一节 营养支持常见并发症	309
一、肠内营养并发症	309
二、肠外营养	311
第二节 并发症处理	312
一、腹 泻	312
二、恶心、呕吐	313
三、腹 胀	314
四、便秘	315
五、脱水	318
六、高血糖症	318
七、吸入性肺炎预防	319
八、误吸预防	319
九、喂养导管堵塞的预防	319
十、肠内营养的护理	320
附录一 食物成分交换份法	321
附录二 常用肠内营养制剂	324
参考文献	327

第一篇

医生希望大家知道的知识

第一章 年龄带来的问题

第一节 如何看待自己的年龄？

一、我是老年人吗？

人生匆匆数十载，有生有死，有老有幼，那么到底几岁才算“老年”呢？早在数千年前，我们的先辈就有了精辟的结论。《礼记·礼上第一》记载：“人生十年曰幼，学。二十曰弱，冠。三十曰壮，有室。四十曰强，而仕。五十曰艾，服官政。六十曰耆，指使。七十曰老，而传。八十、九十曰耄……百年曰期，颐。”大意是说，男子十岁称幼，开始入学读书；二十岁称弱，举冠礼后，就成年了；三十岁称壮，可以娶妻生子、成家立业了；四十岁称强，即可踏入社会工作了；五十岁称艾，能入仕做官；六十岁称耆，可发号施令，指挥别人；七十岁称老，此时年岁已高，应把经验传给世人，将家业交付给子孙管理了；八十岁、九十岁称耄……百岁称期，到了这个年龄，就该有人侍奉，颐养天年了。这正是古人根据长期的经验总结出的人生年龄划分。如今民间流传着“二十三十青少年，四十五十正当年（即壮年），六十七十满街转，八十九十不稀罕”的民谣，一般认为，60岁就是步入老年的分界线。

二、如何界定老年人？

对于老年人的划分标准，不同的国家和地区有其各自明确的界定(表1-1)。

表1-1 老年人的划分标准

编 号	来 源	定义标准	注 解
1	北美洲和欧洲等发达国家	65岁及以上	
2	世界卫生组织(WHO)	60岁及以上	60~74岁为年轻老年人 75~89岁为老老年人 90岁以上为长寿老年人
3	中华医学会老年医学学会	60岁及以上	

其实，这只是根据身份证的出生年月来界定人生的不同阶段，也就是使用最广泛的“实足年龄”^①。除此之外，还有“生理年龄”^②，它表示人的成长、成熟或衰老的程度，是一个人身体状况的年龄表现。由于人的生理功能衰退的程度与其年龄并非总是相符的，故生理年龄更为重要。而生理年龄的判断目前尚无统一标准，只能根据临床情况综合判断。我们常爱称呼身边

①实足年龄：即出生年龄或自然年龄，是指个体离开母体后在地球上生存的时间。

②生理年龄：亦称“生物年龄”，泛指人达到某一时序年龄时生理和其功能所反映出来的水平，即与一定时序年龄相对应的生理及其功能的表现程度。