

2022年7月25日至7月31日,是全国老年健康宣传周,今年的宣传主题是“改善老年营养,促进老年健康”。

在老年科发现疾病“真凶”

肾功能不全、蛋白尿、骨质疏松、食欲不振、贫血、头晕……家住三明沙县的刘大妈半年来辗转当地多家医院,蛋白尿始终居高不下,因为诊断为慢性肾脏病需要严格控制蛋白摄入,引发营养不良,她瘦得皮包骨。

前不久,刘大妈在孩子陪同下,慕名来到福建省立医院老年医学科。在查看检查报告单的过程中,老人严重的蛋白尿引起了主任医师林帆的关注,刘大妈的肾功能与她的蛋白尿不匹配,背后定有隐情。

住院检查发现,导致严重蛋白尿的“真凶”是一种血液病,刘大妈随即转诊到血液科进行专科治疗。

一位60多岁的男性,外院考虑为焦虑症。收入院后,老年科医生抽丝剥茧,最终发现这位病人患的是一种罕见病——脊萎缩侧索硬化,也就是俗称的“渐冻症”。

说到老年科,多数人比较困惑:看专科就能解决老年疾病,再专门设立老年科岂非多此一举?

在林帆看来,老年科的设立真的很有必要。

哪些老年人适合去老年科

身患多系统疾病是许多老人的共性。按目前的就医习惯,多数老人生病后习惯去一种专科看一种疾病。

若专科医生就病论病,有可能身患多种疾病的老人会面临多重用药的问题,这会加重药物引发的各种不良反应。与专科医生不同,老年科医生往往从患者整体病情入手,充分权衡利弊,帮他们尽可能地减少不必要的药物使用。

老年科医生在治疗老年病时会更注意将老人作为一个综合的整体。“我们会从老年医学的角度出发,关注他们自身的营养状况、心理情绪,虚弱患者的内环境平衡状态等整体情况,让老年患者尽快恢复体力,更快地战胜疾病。不同的治疗理念,将导致后续治疗行为不同。”

此外,老年疾病多且复杂,很多时候,患者都摸不清该去哪个科室看病,这时到老年科,有多学科专家一起做综合评估,往往更容易找出病因。

“我们很愿意收治各种疑难杂症,这也是老年科设立的重要意义所在。除此之外,身患两种

以上系统疾病的老人,长期营养不良、身体衰弱,或者有便秘、肌少症、睡眠不良等老年综合征患者也都是老年科的目标人群。如果老年患者的某个专科疾病问题较为突出,首诊可以去专科就诊,病情稳定后,就可以在老年科长期随访。”林帆说。

来自一个团队的支持

小小的老年科,为何能解决各种老年疾病?

秘密在于,老年科其实是一个大团队。

前不久,张大爷第一次来省立医院老年科就诊。

因为身患多种慢性病,接诊的林帆主任先让张大爷列出自己的用药清单,之后针对张大爷的病情做了细致评估后,林帆去除了药单中成分相似的药物,以及不必要的辅助性药物,并调整了会发生相互反应的药物。

“我们不会删减关键性药物,比如抗凝药、降压药、调脂药等,相反,我们还会强调服用这些药物的重要性。当然,如果实在把握不准某些药物能否去除,会有专门配备的临床药师做出指导。”林帆说。

据了解,目前省立医院老年

科根据老人多发疾病情况,还为老年科配套了骨科门诊和康复门诊,老年科医生会根据患者具体病情,安排他们去配套科室进一步看诊。最后,老年科医生会整合相关学科的诊疗建议,为患者制定综合性的治疗方案。

因为同属老年科团队,患者在这些配套科室看诊无需预约,凭借一张“看诊条”,就能在半天时间完成多个科室的诊疗,十分方便。

去老年科前,需要做哪些准备

林帆建议老年患者或家属日常要将病历本、各种检查报告单整理装订,来老年科看诊时,可以带上近期的各项检查报告,提供给医生,这对于提高看病效率有很大帮助。

此外,要将日常服用的药物名称和剂量写在小卡片上,包括各种保健品,有助于让医生了解你现阶段及曾经服用的药物,判断药物治疗是否有效,并以此为依据对治疗方案进行微调。

有高血压或糖尿病的老人,看诊时还可携带血压计或血糖仪,同诊室使用设备的测量值做个对比,看看家用设备的准确性。

老年人 别只知道“清淡饮食”

□本报记者 张帅 通讯员 潘华清 制图 陈思意

02 适量优质蛋白

每日摄入量以达到每千克体重1.0~1.29g为宜。

- 畜肉类约40~50g(大约1两)
- 蛋类约1个
- 水产品类约50~100g(1两~2两)
- 奶制品300ml
- 大豆类及坚果为30~50g(注:50g量大约为掌心一小捧)

所供给的蛋白质中需要有一部分(35%~45%)蛋、奶、鱼、肉等优质动物蛋白和豆腐、豆制品等植物蛋白。

注意不宜在一餐中摄入大量蛋白质,应三餐都合理摄入。

03 增加绿色蔬果

多吃富含维生素的食物,蔬菜当中的膳食纤维可缓解便秘,也适合糖尿病患者。

每日推荐摄入量

- 蔬菜300~500g(7两~1斤),其中深色蔬菜占一半(如西兰花、胡萝卜、菠菜等)
- 水果200~300g

04 减少烹调用油

摄入的脂肪量占总能量的20%~25%为宜

控制猪油、牛羊油及奶油等动物性脂肪的摄入量,烹调用油应选用富含多不饱和脂肪酸的植物油为主(推荐:橄榄油、玉米胚芽油等)。

每日推荐摄入量

- 油20~25g
- 食盐4~6g(大约一个啤酒瓶盖的量)
- 糖不超过20g

05 补充微量元素

适量补充钙、磷、铁、碘等微量元素,河虾、奶类、虾皮中含钙丰富,肉、鱼、蛋、奶、豆类中磷含量较高,动物肝脏、蛋黄及水产品中铁含量较多,老年人易缺乏钙、铁、锌等元素,可根据情况选用。



06 主动足量饮水

夏季出汗多,易引起水分丢失,每日饮水量为1300~1900毫升(7~8杯水)。

正确的饮水方法是主动少量多次饮水,每次50~100毫升,不应在感到口渴时才饮水。

饮水首选温热白开水,根据个人情况,也可选择饮用淡茶水。



01 谷类为主,粗细搭配

碳水化合物是供给人体热量的主要来源,主食每日以250~350g(5两~7两)为宜。

适当添加50~100g(1两~2两)薯类(如紫薯、地瓜等)。

粗粮细粮薯类结合比可为1:2:1或粗细粮1:1

适量食用粗杂粮和含膳食纤维高的果蔬,以防便秘。