

多吃低脂乳 少患老年虚衰

◆ 张家庆



老年虚衰(frailty)基本上相当于中医的虚证。从中医理论来说,老年人肾虚是个规律,当然发生的早晚因人而异。现代医学上的虚衰有其具体的定义,也是老人多发。因此减少虚衰是延缓衰老研究的一部分。目前已经深入到哪些食物与虚衰有关,因此可以更具体地延缓衰老,这对老龄社会的今天是大有裨益的。

《美国老年学会杂志》2015年9月发表了一篇西班牙的研究,针对乳制品对虚衰的关系。

现代医学对虚衰的定义有个Fried标准,即下列5项:精疲力尽(每周有三四天以上有此感觉)、软弱、体力活动少(男性每周行走<2.5小时,女性<2小时)、行走速度缓慢、非有意的体重减轻(去年体重减轻>4.5公斤)。这5条标准中至少有3条即称为虚衰。

西班牙人的研究是“营养与心血管病风险研究”的一部分,从中抽出年龄>60岁(平均年龄68.8岁)的二千多人作这一课题。这些居民无虚衰,也无大病。从2008到2010年起详细调查饮食结构及体检状况,每日饮食先从电话中了解,以后上门调查二次,随访平均3.5年,最后合乎要求者1871名,至2012年其中新发生虚衰者134名各占7.2%。

他们把饮食中乳制品分为:全脂牛奶及酸奶、低脂牛奶及酸奶(2%脂肪、1%脂肪或脱脂)及乳酪三类。1871名研究对象中,吃全脂牛奶每周>7份者94人(5%),全脂酸奶者249人(13.3%),低脂牛奶者444人(23.7%)、低脂酸奶者342人(18.5%),乳酪者431人(23.0%)。这三类中又按每周进食

多少各分为三组(每周<1份、1-6份及≥7份)。每份指牛奶250毫升,酸奶125毫升或乳酪40克。

将量最高者发生虚衰与量最低一组相比,经过详细的统计学分析,最后得出结论,吃低脂乳制品最多者发生虚衰可减少48%。又按虚衰5条标准来统计,吃低脂乳制品最多者减少行走速度缓慢36%,减少体重减轻(也即不减或少减)46%。吃全脂乳制品最多者增加虚衰53%,吃乳酪最多者减少虚衰9%,但这2项在统计学上都是不显著的,只有低脂乳制品的统计有

显著意义。

虚衰是老年人常见的症状,是由许多生理系统功能减退所逐渐形成的,它在临床上和对公共健康上很重要,因为它增加跌倒、致残及致死的危险性。越来越多的证据说明它和饮食有关。老年人厌食及低热卡饮食可促发虚衰,改进饮食质量或用地中海饮食可减少虚衰的风险。但很少有人研究某种饮食品与虚衰的关系。一般认为抗氧化的维生素及蛋白质可降低其风险。有人认为生物可利用的钙和磷能延缓肌肉

减少及骨质疏松,这些都与虚衰有关。

本研究结果认为牛奶富含蛋白质、维生素及矿物质,特别是钙,适合于老年人。但也有人认为牛奶太多也有不良作用,因可使乳糖水解后的右旋半乳糖增多,这会促进氧化应激,加速衰老。全脂牛奶主要多了饱和脂肪,所以全脂牛奶加热冷却后的一层皮应去掉,这样也减少了热卡。我们如果让老人适当增加低脂乳制品,再结合我国特点,加用中医补虚药,相信对延缓衰老会更好!

一周3杯含糖饮料 女性易患乳腺癌

◆ 爱妮

加拿大一项研究显示,如果女性一周喝含糖饮料3杯以上(一杯饮料按一罐可乐355毫升计算),患乳腺癌的风险可能会增加。

研究发现,女性饮用的含糖饮料越多,其乳房的密度越大,这是已知的患癌风险因素。在这项研究中,加拿大魁北克拉瓦尔大学的研究人员,对1555名女性进行了研究。

这些女性参加了饮用加糖果汁和充气饮料频率的问卷调查,然后接受了乳房X线检查来测量其乳房密度。

和衷共济 同议呼吸

◆ 方菲

中国呼吸疾病联盟(简称CARD)首届年度峰会近日在北京召开,大会总结了联盟自今年4月成立以来的工作,再一次强调了慢性呼吸疾病防治的紧迫性。

最新的《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》显示,2012年慢性呼吸系统疾病死亡率为68/10万,为我国居民第三位慢性病死因。然而令人痛心的是,中国慢性呼吸疾病的诊断率却不足35%,仍有大量患者未能获得恰当的治疗。

中国工程院院士、中华医学会呼吸病学分会主任委员、中日医院院长王辰院士认为:“我国呼吸系统疾病在整体防控体系建设上的关键一环是基层医务人员诊疗技能的提升以及基层医疗机构的设备提供与药物储备的加强。”

今年,CARD已经通过“一呼百应,共护生命”呼吸疾病规范诊疗基层培训项目安排全国顶尖的学术专家,为千名基层医务人员提供了专业培训,并邀请专家担纲,精心制作了35期在线学习课程(<http://e.dxy.cn/card/>),希望为数十万基层医生提升疾病诊疗水平。

在今年的全国肺功能临床应用与规范化培训学术会议上,钟南山院士面向全国10大会场超过1500名专家以及线上收看的近万名医生呼吁40岁以上人群应“像量血压一样检查肺功能”,并建议将肺功能检查纳入中老年人体检常规项目。CARD也由此设立了SMILE项目致力于帮助实现上述目标。截至11月底,该项目累计为800多家医院的近3000位医务人员

提供了培训。

与此同时,联盟还通过“慢性呼吸疾病门诊规范化建设”项目,共完成了对全国千家医院的设备捐赠,共捐赠了1000余台便携式肺功能仪,800余台FeNO(纳库仑呼气分析仪),4000余台雾化泵。通过“雾化室建设”项目,完成了对1400余家医院雾化室的捐赠,共捐赠了近4000台雾化泵。通过“万家雾化室建设”项目,对4300余家医院雾化室捐赠了25000余台雾化泵。

在医生教育、设备捐赠的同时,今年,CARD已经启动了《慢性呼吸疾病防治综合策略报告》项目,项目集合了来自10多名政府、大学、临床一线单位的专家,共同商讨慢性呼吸疾病防控现状及对策。

一杯热水配上药片直接喝下去,是不少人吃药时的做法,其实这样做很可能让一些药的效果大打折扣。

■ 活菌制剂药物 常用的乳酸菌(含有活链球菌),整肠生(含有地衣芽孢杆菌),金双歧(含双歧杆菌、乳酸杆菌和肠球菌)等药物,都是口服活菌制剂。这些活菌怕光、怕温,不耐热,不宜用热水服用。

■ 助消化类药 如胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶等,均含有助消化的酶类。酶是一种活性蛋白质,遇热不稳

服药还需注意水温

◆ 屈象

定,会凝固变性,在70℃以上的环境中即失效。因此服用这些助消化类药物时,一般用40℃左右的温水送服为宜。

■ 清热类中成药 具有清热、泻火、解毒等作用,用于各种热症的中成药,如上清丸、牛黄解毒片等,用凉开水(25℃)送服可增加清热药物的效力。

■ 胶囊药物 如诺氟沙星、维生素E等。装入胶囊的药大都对胃黏膜有刺激,或者易被消化液分解破坏。热水送服会使胶囊外壳提前化掉,降低药效或增加刺激性。

服药一般以温的白开水(不超过40℃口感有点暖为宜)或凉开水(25℃左右)为宜,尽量避免使用温度过高的热水。

进入冬季,很多地方天寒地冻。对于糖尿病人来说,冬季注意保暖尤其是对自己脚部进行保暖非常重要。

糖尿病患者多有血管功能不全和神经病变,造成脚的局部血液循环障碍、营养障碍和局部感觉迟钝,局部抵抗力低。日常活动中,难免跌倒、碰撞受伤,下肢皮肤因此发生破损;足部真菌感染形成足癣,常易继发化脓性细菌感染;老年病人由于手脚不灵便,剪趾甲时,动作不协调,易损伤皮肤,这些常可成为糖尿病人足部感染的原因,且易发展为慢性溃疡,甚至发生难以控制的严重感染或坏疽,有时被迫截肢,或因足部感染扩散到全身细菌进入血液循环生长繁殖,产生毒素而引起败血症,直接威胁病人的生命。

对于糖尿病患者而言,保护自己的脚部,主要可以从以下几个方面进行:

1.控制好血糖。糖尿病足主要由于糖尿病造成肢体周围血管、神经病变继发感染所致,而控制血糖是减缓周围血管、神经病变发生的有效手段。

2.每天晚上检查足部及趾间有无水泡、擦伤及皮肤破损,坚持用温水(40℃以下)泡脚。同时,要保持足部及足趾之间的干燥。

3.鞋袜要柔软合适,选择松口的纯棉袜子,袜子太紧会影响足部血液循环。不能穿有破洞或补丁的袜子,也不能穿不吸汗的尼龙袜,要穿着干净舒适的棉袜。鞋子要宽松一些,不宜过紧、过硬,也不宜远距离步行,以免足部磨损。冬季温度低,下肢血液循环不佳,若护理不周、保暖不好,容易发生冻伤,而且不容易愈合。

4.避免烫伤。天气寒冷,有的糖尿病患者用热水袋、电热毯等为下肢或脚部取暖,若温度过高同时下肢的感觉神经麻痹,极容易烫伤,所以要注意避免。

5.外出锻炼穿保暖的鞋子,如果鞋子被雪水打湿应及时更换,避免冻伤。

6.养成良好的生活方式,戒烟限酒,消除糖尿病病的诱因与隐患。

7.平时注意抬高患肢,尤其睡眠时更应注意下肢体位,确保下肢血液循环畅通无阻,有利于下肢代谢产物的及时排除。切记不要长时间跷二郎腿,以免阻碍下肢血液循环。

8.一旦出现足部破溃等症状,应立即到专业医院进行就诊。

糖尿病患者密切关注脚部保暖

◆ 彭永强

