

就诊老人约一半营养不良

◆ 张家庆



你可能会说，现在都在讲营养过剩、肥胖及富贵病，怎么还会有一半人营养不良？请注意，这是指老人，而且是在医院就诊的老人。

2014年8月下旬提前在网上发表的美国《急诊医学年鉴》一论文的结论是如此。这是在急诊科就诊的能回答问题的非危重老人。美国看专科医师都是要提前预约的，临时有个小病只能看急诊。所以除了危重病人外，一般病人都要排除候诊，和我国大医院门诊差不多。

他们在8周中随机选取32个时段，每次4小时的病人，一共合适者138例进行研究。根据美国营养及饮食科学院的定义，营养不良是“缺乏适当热卡、蛋白质，或其他维持或修复组织所需的营养物质”。

怎样诊断老人的营养不良呢？他们用瑞士某营养研究院创制的“微营养评估短表”（MNA-SF）。此表可以从网上下载，有简体中文版，回答仅需五六分钟。表有6项内容：①过去3个月有无因食欲不振、消化问题、咀嚼或呕吐困难而减少食量？②过去3个月体重下降多少？③活动能力（长期卧床或坐轮椅还是可外出）；④过去3个月有无心理创伤或急性病？⑤精神心理问题（痴呆或抑郁）；⑥体质指数（BMI）。如不能测身高、体重则⑥改为测小腿围。此6项各有标准打分，满分14分，12-14分属营养正常，8-11分有营养不良的风险，≤7分为营养不良。

此138例中营养不良者22例（16%），有营养不良或其风险合起来83例（60.1%），所以说超过一半。尤其严重的是，这些病人都经社区医师诊治，而营养不良者22例中只有5例曾诊断为营养不良，其余17例（77%）均

漏诊。营养不良的发生率与性别、受教育程度、城镇或农村无关。但有下列情况者多发：抑郁症（52%）、住养老院（44%）、进食困难（如因缺牙、牙病等）（38%）及购买食品困难（33%）。最后一条是因为美国居住分散，没有汽车或行走不便者购食物就困难。

老人中有营养不良或其风险者比例如此高是研究者始料未及的。因为有营养不良就体力减退、抵抗力减退、生活质量下降、易有并发症及死亡率增高。实际上有些小病只要加上维生素等改善了营养就可以自行消失，尤其是漏诊率如此之高值得各

级医师注意。

我国情况与他们不同，但老人的营养不良估计也不会少。即使经济改善后，有些老人仍过度节约，不了解营养要求，道听途说，偏食或忌食某些食物；对食物怕有农药污染、怕不良添加剂、怕转基因食品、怕过度加工等。如糖尿病患者怕甜、怕油，不敢吃水果及任何油。有人把“有钱难买老来瘦”看成是“越瘦越好”。

因此，我们应普及营养知识，要均衡饮食，要食品多样化。老人食量减少后，必要时可补充可靠的多种维生素等。总之，既不能营养过剩，也不能营养不良！

国庆时节秋高气爽，正是休闲度假的好时光。然而，人们在欢度假日生活时，还要防范各种节日病、时令病乘虚而入。

■ **疲劳综合征** 旅游出发前要做好充分的物质准备，计划好旅行日程和路线，途中乘坐交通工具要适当活动和改变姿势，科学、合理安排食宿，保证充足的休息、睡眠和饮食营养，乘车和睡觉时可适当抬高腿脚，以促进血液循环，缓解疲劳。

■ **拥挤综合征** 平时要加强体育锻炼，增强体质，保持平静、愉快、开朗的心境，培养对周围环境的适应能力，养成良好的卫生习惯。度假时，少到人多的地方“凑热闹”，尽量避开拥挤的场合。

■ **心血管病** 保持心理平衡和情绪稳定，喜乐之时，尽可能克制自己，切忌随心所欲和大喜大悲；注意休息，避免过度劳累；坚持服药，加强自我保健和疾病监测。

■ **秋季腹泻** 要高度重视饮食卫生，做到不吃不洁、腐败变质的食物，特别是不要贪图便宜而购买和食用流动小商贩兜售的食品，不在无餐具消毒设备的餐馆就餐，不喝生水，不暴饮暴食，饭前便后都要洗手等。

■ **秋燥症** 适时补充水分，多饮豆浆、乳品；多吃梨、柿子、香蕉、荸荠、葡萄、石榴、猕猴桃、柠檬等水果以及萝卜；少吃辛辣食物，尤其是麻辣火锅之类。

■ **假日综合征** 娱乐适度，劳逸结合；起居有常，生活规律；保证睡眠，莫要熬夜。另外，假后可通过补充睡眠和适当进行体育锻炼等方式对“生物钟”进行调整，使之恢复正常的生活节律。

欢度国庆 还要防病

◆ 宁蔚夏

久坐不动易患癌

◆ 姚国庆



经常久坐不动，如长时间坐在沙发上看电视、驾驶汽车或者坐在电脑前工作，对健康非常有害。以前有医学调查证明，这样很容易患肥胖症、糖尿病和心血管疾病。但是，最近出版的《美国国家癌症研究所杂志》发表的一份医学研究报告又进一步指出，久坐不动者，不仅易患上述这些疾病，而且还比那些时常保持运动的人，更容易患癌症。这项关于久坐不动与癌症存在关系的调查研究，由于其调查范围广、被调查人数众多，引起人们广泛的注意。

关于长期缺乏运动容易导致癌症的医学调查，前后纵横共进行了14次，被调查的人数多达407万，其中包括近9万名癌症病人。研究人员发现，那些每天保持坐姿最多的人群，比每天坐着时间最少的人群，患肠癌的风险要上升24%；同时发现那些每天久坐不动最多的女性，比每天活动最多的女性，患子宫内膜癌的风险会增加32%。医生们特别指出，对所有可能导致患癌的不良生活习惯的调查表明：长时间懒洋洋躺在沙发上看电视危害最大。与每天看电视时间最少的人群相比，那些极度迷恋电视屏幕的人群，患肠癌的风险要上升54%，患子宫内膜癌的可能性会增加66%！还发现电视迷们肺癌的发病率较常人要高出21%。另外，也是最近，《美国心脏病协会杂志》刊登的另一份研究报告说，每天坐着不动看电视3小时以上，会让过早死亡的几率提高一倍！

不久前，纽约一家体育俱乐部为了促进员工身体健康，鼓励大家上班尽可能不坐办公椅，并特意设计了适合站立操作的新式办公桌。于是，有20位工作人员尝试站着办公。“嗨！站着上班不错，比死死僵僵坐着舒服，背部和头颈不再酸痛，每天上班我感觉比从前放松了。”一位体验者如此说。另一位年轻女白领则快乐地发现，自从站着操作电脑后，她感觉精力更充沛，注意力更集中。“坚

持下去，我想我的身材也会更迷人！”事实上，当一个人站立时，为了松弛腿部与手臂的肌肉，身体会本能地不时稍微移动，这样可以避免内脏和血液长期处于不活泼的呆滞状态。当然，站着工作久了感觉有点累，也可以坐下休息一下，推动健康上班的理念，是让工作者更轻松，而不是相反。一位人体工程学家说，现在看来，“坐办公室”的观念，其实不健康，需要反思。在办公室里，我们并非只有坐下来才能工作。

金秋时节，如何防治过敏性鼻炎

国庆长假限时限额开抢鼻咽科专家免费咨询号

近来，有些过敏性鼻炎患者，早上起来喷嚏不断，非常难受。专家指出，时值金秋季节，早晚时分气温偏低，一旦着凉，很容易引起鼻炎发作。

什么叫过敏性鼻炎

过敏性鼻炎是指以突然和反复发作的鼻痒、打喷嚏、流清涕、鼻塞等主要特征的鼻病。众所周知，过敏，就是机体对某些外界物质的过度反应。当这种过敏发生在鼻子部位的时候，形成过敏性鼻炎又称变应性鼻炎。属于中医“鼻鼈”范畴。本病可常年性疾病，也可呈季节性发作。近年来，随着工业化的进展、现代生活方式和人类生态环境的变化，据统计过敏性鼻炎发病率呈逐年上升趋势，估计全球发病率为10%~25%，我国发病率为6.7%。患病趋于年青化，儿童时男性多于女性，成年人无性别差别。

鼻炎不是小毛病

鼻炎虽然普遍，但通常被许多人视为小毛病，没有引起足够重视。其实鼻子是人体重要的器官，鼻部的炎症能够阻碍顺畅呼吸，降低黏膜保护功能，损害嗅觉，降低生活质量。鼻炎分为过敏性和非过敏性鼻炎。秋天是过敏性鼻炎的高发季节，大量的花粉、尘螨等过敏物质随风飘散，导致过敏性鼻炎的患者开始犯病，出现严重的鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等鼻部症状，严重影响学习和工作。另外，鼻炎、鼻窦炎还可引发中耳炎、睡眠打鼾、哮喘等严重并发症。

不宜盲目用药

专家提醒：鼻炎的类型很多，有急、

慢性鼻炎、过敏性鼻炎、慢性肥厚性鼻炎、萎缩性鼻炎、药物性鼻炎、鼻窦炎等。鼻炎类型多样、症状相似，认为得的是鼻炎也可能是鼻息肉、鼻部肿瘤，所以，如有鼻阻、流涕、头痛头胀、嗅觉减退等鼻炎或鼻窦炎的症候，则尽早到耳鼻喉科专业人员的诊疗指导。获得必要的检查和明确的诊断，采用必要的规范性治疗，而不是盲目用药，或随意服用抗生素或感冒药，或不适宜的滴鼻剂，因为滥用抗生素危害较大，在诊断不明的情况下，随意用滴鼻剂，往往会引起药物性鼻炎。

这里需要特别提醒的是，有过敏体质的儿童在出现鼻炎症状时宜及时到医院确诊，通过避开过敏原、规范用药和采取脱敏治疗等多种方法控制疾病，可以避免导致儿童哮喘。

国庆长假开抢免费咨询专家咨询号

自新民健康推出限额限时开抢耳鼻喉科专家免费咨询号以来，已惠及众多患者。为满足更多读者的迫切需求，新民健康也将再次邀请从事耳鼻喉疾病的临床诊疗与科研工作多年，且诊疗技术操作娴熟，临床诊疗经验丰富的专家况海霞、李强、解玉华（专家国庆7天长假期间，照常参加咨询活动）耳鼻喉科专家免费咨询号。读者如有需求，可拨打耳鼻喉科咨询热线021-33720189，也可发送短信“耳鼻喉+姓名+联系方式”至18017313232报名。每天限额20人。报名截止时间：即日起至10月7日12:00时止。伊雪冰