

肌少症老人容易失能

### 营养联合运动恢复“肌”能

老年人肌肉流失有很多不良后果,包括生活质量下降、乏力、容易跌倒、容易失能等,死亡风险明显增加。十多年来,肌少症成了国际上老年医学和老年营养研究的热点之一。2016年起,肌少症被列入国际疾病诊断分类编码,被认定为一种独立的疾病。如果早期发现,正确诊断,并及时干预,肌少症是可防可治的。



在老龄化社会,如何提升老年人健康水平已成为全社会关注的问题。《国民营养计划(2017—2030年)》提出要重视改善老年人营养和临床营养行动,特

别提及需要提供更高质量的产品供给。第五届进博会期间,主题为“补肌肉,减流失”的雅培安素TM中国上市庆典拉开了医学营养推广活动的序幕。

#### 营养和运动防治肌少症

复旦大学附属华东医院临床营养中心主任孙建琴指出,老年人最常见的营养不良是“瘦”,肌肉少,能量蛋白不足。而营养不良是肌少症发生的重要原因。人体肌肉量随着年龄的增长而下降,超过50岁时,腿部肌肉出现“双降”,其中质量每年下降1%—2%,力量每年下降1.5%—5%。数据显示80岁以上的老人患病率可高达67.1%。改善营养,是原发病治疗的基础支持。研究显示,70岁以上老年人如果卧床不起,三天肌肉减少1000克。老年人更应该关注肌肉健康,“存钱不如存肌肉”。

是加强营养,既要有膳食均衡全面的一日三餐作为“大灶”,又要有口服营养补充剂在适当时候充任“小灶”。一日三餐尽量按照《膳食指南》的要求去组合,一只鸡蛋两杯奶,三到四两荤菜,搭配500克主食,300—500克蔬菜。老年人吃全素不长肉也不长寿,因为营养不均衡、不全面,肌肉的合成就缺乏原料。口服营养补充剂以科学配比提供肌肉因子HMB与乳清蛋白的双重守护,“补肌肉,减流失”,帮助需要补充的老年人加固肌能,安享健康。

#### 肌少症直接关联术后疗效

医学营养在临床治疗上的干预作用日益凸显。上海交通大学医学院附属瑞金医院外科主任医师朱纲教授指出,肌少症在老年住院患者人群中的发生率居高不下。有研究提示,康复人群住院期间每10日减少肌肉最高可达5%。外科医生也越来越关注这个问题,因为肌少症已经直接关系到术后疗效和康复及预后。以肿瘤患者为

例,由于处于高分解代谢和低合成代谢状态,肌少症的发生率较高,不仅影响患者身体的正常代谢,还会降低患者治疗疗效和生活质量,缩短生存期。营养在多种癌症护理中起着至关重要的作用。肿瘤患者自确诊之时起,就应在诊断和治疗全程考虑营养问题,并积极与抗肿瘤治疗并行开展营养治疗。

#### 康复期患者更要注重营养均衡

复旦大学附属肿瘤医院放疗中心头颈专科主任医师应红梅建议,出院后的肿瘤患者在居家休养期间要营养均衡,荤素搭配,不盲目忌口,不一味偏食,不乱吃保健品。如果肿瘤治疗

后出现消化不良反应,不能保证正常进食的情况下,可以适当添加口服营养补充剂,必要时按医嘱进行静脉营养补充。

来源:新民晚报

# 秋冬膏方进补,年轻人也来“凑热闹”



膏方节上,中医为市民进行诊断开方。



膏方节吸引了不少年轻人。

蚌埠融媒体记者 陈瑶 通讯员 陈蓓 李冬杰 文/图

膏方不再是老年人的专属,越来越多的年轻人也开始热衷中医养生。最近,蚌埠市中医医院第九届膏方健康养生文化节开幕,养生大军中出现了很多年轻人的身影。

天气渐渐转凉,虽然还没入冬,但已经有人“缩手缩脚”了。市民王小姐一到冬天,就手脚冰凉,经常感冒,气色也不好。“听说膏方进补效果好,就想来调理调理。”在市中医院,王小姐告诉记者,因为平时生活作息不规律,经常熬夜、加班,应酬也多,身体明显不如以前,免疫力差,经常感冒,希望能借此机会把身体调理好。

市中医院治未病科主任高加齐告诉记者:“这两年不少年轻人也来开膏方,不乏90后,甚至还有00后。但大

部分选择膏方的年轻人是因为产后(包括人流、早产)或者手术后体虚的,想用膏方进行调理。这类人群几乎都有神经衰弱症状,气虚血虚导致不能颐养心神,膏方对于这些虚症的治疗效果特别好。”

高加齐介绍,到门诊开膏方的人群,除了老年人,主要就是亚健康人群、慢性病患者、康复期患者这三类人群。年轻人经常熬夜、玩手机、工作压力大、用脑过度等容易出现头晕、失眠、脱发、抵抗力下降等症状,这也是曾经只是老年人专宠的传统膏方备受年轻人青睐的主要原因。

高加齐说,每个人因为体质不同,需要的膏方成分也不同,正规医院提供的膏方都是“一人一方”,不可能“千人一方”。比如,市中医院的膏方都要先由经验丰富的中医根据每个人的不同体质,依据《黄帝内经》理论和肾命门学说为理论基础,通过辨天、辨人、辨病

证,以藏精化气为主旨,量体开方。冬季是“养藏”的季节,膏方就是将“冬藏精”思想和“治未病”思想有机结合起来,发挥养生、调体、治未病的功效。

膏方根据配方的不同,也有不同的功效,有的膏方是益气养血、健脾补肾,有的是养血调经,有的是化痰止咳。专家指出,不论是年轻人还是老年人,使用膏方都要做到进补有度,需适当锻炼,调节情绪,舒缓压力,合理休息,不要熬夜,饮食规律。另外,要学会调控情绪,乐观开朗,保持良好的人际关系,这都有益于免疫力的提高和身体健康。

专家提醒说,部分人群不建议服用膏方:首先是各种急性病患者,如近期有感冒、发烧、咳嗽、痰多或伤食期间,不能进补,应先等病治愈后再进补。另外就是各种慢性病急性发作,或活动期的患者,如慢性肝炎、胆囊炎、胆石症发作,或胃痛、腹泻、哮喘发作期不适合膏方调补。湿热体质的人群也不适合

服用膏方。同样是吃膏方调理,但并非人人都“会吃”膏方。特别是一些年轻人在吃膏方养生期间,依然喝咖啡、浓茶。而膏方中,如人参一类的补益元气的中药也具有兴奋大脑皮质的提神醒脑作用,如果服用膏方期间饮用咖啡,会使人兴奋过度,产生头晕脑胀、不能入睡的不良反应,不利于调养,也会致使膏方效果大打折扣。茶叶中含有大量鞣酸,遇到补膏中的蛋白质、生物碱或重金属盐等会起化学反应,生成不溶解的沉淀物,影响人体对营养物质及其他有效成份的吸收,降低疗效。

服用膏方期间,还要忌食生冷、油腻、辛辣等不易消化及有特殊刺激性的食物。吃含人参、黄芪等补气的膏方时,忌吃萝卜等,因为会减弱补膏的作用,以免破气消导,影响药效。含有首乌的膏方则忌食猪羊血及铁剂等。

## 年轻化+隐蔽性 警惕“糖衣炮弹”侵袭

11月14日是联合国糖尿病日,今年的主题为“教育保护明天”。近年来,全球糖尿病患者持续增加,我国糖尿病患病率也显著增加且有年轻化趋势。相关专家认为,糖尿病隐蔽性强、年轻人易忽视,应持续提升公众对该疾病的知晓率和正确防治知识普及教育,使公众远离“糖衣炮弹”侵袭。

国际糖尿病联盟发布的数据显示,2021年全球成年糖尿病患者人数达到5.37亿,相比2019年,糖尿病患者增加了7400万,增幅达16%。据国际糖尿病联盟推测,到2045年这一数字将达到7.83亿。

专家介绍,我国糖尿病患病率显著增加,2015年至2017年的数据显示我国

糖尿病患病率为11.2%,目前还在增长中。

专家提示,糖尿病是由于胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病,其典型症状是“三多一少”,即多饮、多食、多尿、体重减轻。糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常,长期高血糖可引起多种器官,尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭。糖尿病应尽早诊断,对预防或延迟并发症、避免过早死亡和提高生活质量至关重要。

北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰介绍,糖尿病在我国不同地区患病率有较大差异,经济发达地区高于不发达地区,城市高于农村。另外,我国未经诊断的糖尿病患者比例较高,而且

糖尿病的知晓率、治疗率和达标率均处于较低水平。

“大量摄入高热量食品和各种高糖分饮料,运动量不足,作息不规律等不良生活方式都有可能诱发糖尿病的发生。”刘冰说,研究显示,超重人群糖尿病患病率显著增加。这是因为肥胖患者更易产生胰岛素抵抗,导致胰岛功能受损。另外,随着年龄的上升,人体对胰岛素降糖作用的敏感性会降低,也会导致患病风险增大。

“值得警惕的是,年轻化是目前的一大特点,经常在门诊碰到二三十岁的年轻患者。”刘冰介绍,有些糖尿病患者的早期症状比较隐匿,甚至无明显症状,这就需要定期体检,特别是有家族史的高危人群,要特别关注血糖

变化。

专家介绍,运动是天然的降压药,要“管住嘴,迈开腿”。胰岛素要发挥降糖的作用,需要肌肉的协助。肌肉中有肌糖原,肌肉一运动,肌糖原就把食物转化的血糖消耗了,所以血糖就会降下来。

另外有一些防治误区需要关注。刘冰提示,许多人认为吃了降血糖的药物后就可以随意吃喝,这是非常错误的认识。一定要均衡搭配,多运动,减少高糖、高热量食物的摄入,控制好体重。此外,患者应在专业医师指导下规范使用降糖药物,切勿自行盲目减药或停药,否则治疗效果将大打折扣。

新华社北京11月14日电



医养携手 新华社发 朱慧卿 作

## 蚌埠海吉星批发市场部分农产品价格信息

单位:元/kg 信息汇总日期:2022年11月16日

名称	单价	名称	单价	名称	单价
圆白菜	0.70	冬瓜	1.20	菠菜	1.80
上海青	0.40	白萝卜	0.80	花生	6.00
芹菜	0.80	胡萝卜	2.40	丝瓜	6.20
韭菜	4.00	大葱	3.00	红薯	2.80
大白菜	0.50	四季豆	9.20	红萝卜	0.50
小葫芦	4.00	茭白(净)	10.00	莲藕	5.00
土豆(新)	3.40	莴笋	1.00	山东富士	8.50
洋葱(黄皮)	1.60	菜花	1.00	陕西富士	9.50
洋葱(紫皮)	1.80	蒜薹(新)	12.00	毛桃	5.30
蒜头	5.40	生菜	0.80	千禧	16.50
生姜	5.60	西兰花	4.60	巨峰葡萄	8.00
西红柿	4.40	豇豆	5.00	梨	3.50
黄瓜	4.40	玉米棒	3.00	香蕉	5.40
圆茄子	3.20	山药	5.60	哈密瓜	6.30
长茄子	2.20	金针菇	5.00	晴王葡萄	22.00
红尖椒	9.00	香菜	1.80	冬枣	7.50
青椒	1.30	苦瓜	7.00	油桃	9.50
毛豆	9.00	南瓜	3.00	百香果	25.00

## 生活·资讯

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话: 4010358 QQ: 934437821

### 遗失声明登报

网上办理证件遗失声明, 公告发布, 分类广告, 请扫二维码, 方便、快捷。



QQ群

### 装饰设计

鸿正装饰  
装修热线  
TEL: 2861072  
13855264565

### 老年公寓

★祥和老年公寓 2802555  
开锁服务  
★锁厂老韩 7188110  
★心安开锁 2072119

### 专业搬家

家政保洁、运输、空调移机、家具拆装、旧家电回收。  
吉发搬家 18955201336 3039923  
★鸿福搬家 4191123  
★九州搬家 18655226677  
★珠城搬家 3035850  
★平安搬家 3035850

### 房屋招租

现有华盛街一巷门面房(两大间)对外招租,面积共492.76平方米,有意者请联系吕工。  
联系电话:0552-3066275  
0552-3050133

版块价格: 5×3cm 200元 5×6cm 400元  
每增高1cm加收100元(最高8cm)  
优惠方式: 3送1 6送3 10送7 20送15 60送50 130送130

友情提示: 本版信息仅供参考, 不作为法律依据, 请交易双方事前认真核实对方的相关有效证件, 并依法自我保护, 以防欺。



市区公交站牌广告位

服务电话 4014778

形象宣传 品牌传播  
营销推广 产品展示