

# 老年人如何保证营养均衡



在古代，“营”和“养”是分开的，指的是两种不同的概念。“营”是营卫气血的营，也有经营之意，通过科学的方式方法来均衡营养；而“养”是一种手段或措施。对于老年人来说，由于身体的器官都在衰老，因此对营养的吸收率也在下降。

## 老年人营养问题不容忽视

一项针对老年住院患者进行的营养风险评估显示：在 383 例患者中有 168 例存在营养不良或营养风险，总的发生率为 44%，而且由于老年营养不良发病率高，但是因症状不典型，在常规诊疗中容易被认为是正常的衰老现象而被忽视。

营养的缺乏可能是引发老年人营养不良的一个重要的因素。如果热量的摄入减少，一些必要的营养成分摄入不足，如铁、蛋白质、维生素 D 等，这种情况与身体疲乏、活动不足等有关。

因此，老年人应注意营养的均衡搭配以及合理的饮食，营养不良会增加老年人患疾病的几率。

## 如何保证营养均衡

现代人普遍都会有营养过剩的隐患，但对老年人而言，由于营养不良，体重过重带来的危险性比体重过重要大，对健康会造成很大的威胁，因此老年人不可忽视营养均衡问题。

一些老年人喜欢把稀饭当早餐，稀饭虽然容易入口，但要注意配菜的营养，最好有豆腐、奶制品等优质蛋白质食物，不要只以酱菜佐餐。

此外，老年人要注意补充铁元素。调查发现，老年人的铁元素普遍不足，易造成缺铁性贫血，原因可能与老人的蛋白质摄入量不足、喝茶习惯、吃胃药等有关。另外，老年萎缩性胃炎，本来就影响铁元素的吸收，因此，老年人仍然要适量摄取肉类（绞肉或肉泥），多吃富含维生素 C 的新鲜蔬果和水果，提高铁元素的吸收率。

总的来说，老年人在饮食中有足够的蛋白质，不暴饮暴食，多吃新鲜的蔬菜水果，少吃动物性脂肪以及肥肉，而且不要吃重口味的食物，减少盐分的摄取，饮食不佳时要少吃多餐。

# 每个女人都会有更年期综合征吗

大家都知道，卵子和精子结合形成受精卵，才可以孕育下一代，只有卵子没有精子，那也是徒劳。无精症可能对很多人来说很陌生，但现在也有越来越多的人遭受着这样的苦恼，随着辅助生殖技术的成熟，无精症一样也可以孕育下一代哦，下面向大家详细介绍一下。

首先是精子的产生，精子由睾丸的曲细精管产生，存储在附睾里，射精时由输精管排出体外。那么无精症是指连续 3 次或 3 次以上精液直接镜检未见

到精子，并且将精液离心后镜检仍未发现精子。

无精症的症状分为梗阻性、非梗阻性和混合性三种：

(1) 梗阻性无精症患者主要是由于先天性输精管缺如或精囊炎、睾丸附睾炎等生殖道炎症或曾行输精管结扎术、疝修补手术或阴囊手术中损伤输精管或附睾。表现为睾丸有正常生精功能，由于双侧输精管梗阻导致精液或者射精后的尿液中未见精子或者生精细胞，睾丸体积和血清 FSH 水平

基本正常。

(2) 非梗阻性无精症主要是生精功能障碍，患者睾丸体积小、质地软，血清 FSH 水平升高。

(3) 混合性无精症是指患者存在生精功能障碍表现，但同时又存在梗阻性的因素。

## ART 助孕

第二代试管技术(ICSI)可以为无精症患者提供多一种新的选择。

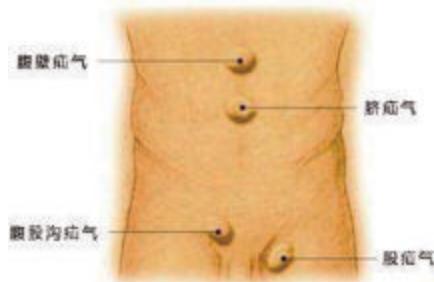
梗阻性无精症患者可以通过附睾

穿刺术获得精子，找到精子后超低温冷冻保存，接下来配偶可以进入试管周期，等配偶取卵后，行 ICSI 来获得胚胎。可以这么说，通过 ICSI，只要配偶生育能力正常，所有梗阻性无精症患者都可以生育自己的后代。

非梗阻性和混合性可以实施包括睾丸切开显微取精术在内的各种取精术，找到精子后可以超低温冷冻保存，待配偶取卵后，解冻，用于 ICSI。

通讯员 王慧冤

# 你对疝气了解吗？不及时治疗危害很大



为 1.50%，60 岁以上老年人的发病率达 11.8%，其中男女发病比例为 15:1。”严国荣主任告诉记者，由于老年人肌肉薄弱，机能下降，所以患病率更高。另外，老年常见病，如慢性咳嗽、便秘等也易促进疝气发生，所以临床中 70 岁以上老年腹股沟疝病例不断增加。

## 不及时治疗危害大

在大多数人的观念里，疝气没什么危害，只是会带来少许生活不便。由于腹股沟疝有时突出腹外，有时缩回腹内，被“一抓一按”就让它消失得无影无踪，也可以在平卧、休息之后自行恢复“正常”。故许多患者在发现腹部肿起一个包块时，都是在最初的一阵惊恐之后，就慢慢地不把它当一回事了。他们只要把疼痛对付过去，就能长期与疝气“和平共处”。

其实，腹股沟疝如果不及时治疗，

会造成极大危害，主要表现在以下几个方面：

1、影响消化系统：出现下腹部坠胀、腹胀气、腹痛、便秘、营养吸收功能差、易疲劳和体质下降等症状，如发生嵌顿，不及时治疗会出现肠梗阻、肠穿孔、化脓性腹膜炎、水电解质紊乱、休克甚至生命危险。

2、影响泌尿系统：由于腹股沟部与泌尿生殖系统相邻，所以老年患者易出现尿频、尿急等膀胱或前列腺疾病。

3、导致生育障碍：中青年疝气患者易导致性功能障碍。小儿疝气患者会影响睾丸的正常发育。

4、影响美观：巨大膨出影响日常生活，严重有碍美观，给患者的心灵造成很大负担。

## 手术是目前根治疝气的唯一方法

家住秀洲区的陈老先生很喜欢运

动，退休后更是小区广场舞队的“主干将”。但是，没想到腹股沟疝彻底改变了他的生活，陈老先生去过多家医院，医生均告知他需要手术治疗。但生性胆小又不想被人知道的陈老先生选择了“保守治疗”，开始寻思着是否有不用手术的方法。一年多来，他分别尝试着用中药内服加肚脐外敷、各种疝托的外压固定等方法治疗，结果均无济于事，不但肿块还在增大，而且还花了一大笔钱。

据严国荣介绍，得了腹股沟疝，目前保守治疗已被证明是无效方法，一旦延误治疗，患者疝气增大，疼痛加重，影响行走，即使手术，也会严重影响预后，“所以，手术是治疗腹股沟疝的唯一方法。”严国荣说，针对腹股沟疝的手术治疗，目前多建议患者采取腹腔镜下手术，手术时间短，创伤小，病人恢复时间短，一般第二天就能出院。

浙江新安国际医院

## 疝气不会自然消失，只会越来越大

疝气俗称小肠气，大人小孩均可患病，临床上以老人和小孩多见。在疝气中，腹股沟疝占九成以上。形成疝气是因为人体组织或器官一部分离开了原来的部位，通过人体间隙、缺损或薄弱部位进入另一部位。咳嗽、喷嚏、用力过度、腹部肥胖、长期便秘、前列腺增生、妇女妊娠、小儿啼哭等因素都有诱发疝气的可能。

“在我国，儿童腹股沟疝发病比例