

# 老年人的健康饮食关键点探讨

老年是生命中一个特殊的阶段，伴随着新陈代谢减慢、肌肉质量减少、骨密度下降等生理变化，老年人的饮食需求也与其他年龄段有所不同。

正确的饮食对老年人的健康至关重要，可以帮助他们维持体重、增强免疫力、减少慢性疾病的风险，提高生活质量。

本文将探讨老年人健康饮食的关键要素，以及营养与健康之间的密切关系。

## 多样化的饮食选择

老年人需要摄入各种不同类型的食物，以确保获得多种营养素。这种多样化的饮食选择对老年人的健康至关重要，因为不同类型的食物提供了各种必要的营养素，有助于提供足够的能量和养分。

**蔬菜：**深色和叶类蔬菜如菠菜、胡萝卜、花菜、羽衣甘蓝和甜菜根，富含抗氧化物质、维生素和矿物质。抗氧化物质有助于中和体内

自由基，减少氧化应激，降低慢性疾病的风险。

**水果：**水果是老年人饮食中的天然宝库，富含维生素C、纤维和天然糖分。柑橘类水果、草莓、蓝莓和木瓜都是维生素C的良好来源，有助于增强免疫系统。

**全谷类：**全谷类食物如全麦面包、糙米、燕麦和全麦意大利面，富含膳食纤维、维生素和矿物质，有助于控制血糖和胆固醇水平。

**蛋白质来源：**鱼类、家禽、豆类、坚果和种子提供了高质量的蛋白质，有助于维持肌肉质量和骨骼健康。

**健康脂肪：**不饱和脂肪和Omega-3脂肪酸是保持心脏健康的关键，可以从坚果、鱼类、橄榄油和鳄梨中获取。

## 控制食物摄入量

老年人的代谢率通常较低，容易导致体重增加和慢性疾病的风险增加。因此，控制食

物的摄入量对于老年人的健康至关重要。合理的热量摄入：老年人通常需要更少的热量来维持体重，应调整饮食，避免过多摄入热量。

**避免过量进食：**老年人应该学会听从身体的信号，只在感到饥饿时进食，避免饭前吃太多零食或高热量食物。

**分餐次摄入：**将日常饮食分为多个小餐次，有助于避免饥饿感，减少进食时的过度进食，提高消化效率。

## 维生素和矿物质的补充

随着年龄的增长，老年人对某些营养物质的吸收和利用能力可能降低，因此需要根据医生或营养师的建议，适当补充维生素D、钙、维生素B12等。

**钙：**对老年人的骨骼健康至关重要，可以通过奶制品、鱼类、豆腐和坚果来摄取。

**维生素B12：**对神经系统的正常功能至

关重要，主要存在于肉类、鱼类和乳制品中，素食者可能需要额外补充。

**铁：**对携氧和预防贫血非常重要，可以通过红肉、鸡肉、鱼类、豆类和全谷类来摄取。注意膳食纤维和水分摄入

膳食纤维有助于促进消化系统的健康，减轻便秘问题。老年人应逐渐增加膳食纤维的摄入，并确保摄取足够的水分，以促进膳食纤维在肠道中的膨胀，维持正常的肠道功能。

## 心理健康与饮食

饮食不仅影响身体健康，还影响心理健康。良好的饮食习惯可以改善情绪和减轻压力，对老年人的整体健康具有积极作用。

通过遵循以上建议，老年人可以维持全面的健康，减少慢性疾病的风险，提高生活质量。记住，健康的饮食习惯是老年人健康生活的基石。

(作者单位：河北省容城县人民医院)

# 泌尿结石的诊断及治疗方法

张琳

泌尿结石，作为泌尿外科的常见疾病，困扰着无数人。它可以在肾脏、膀胱、输尿管和尿道的任何部位形成，带来剧烈的疼痛和不适。然而，通过科学的医学知识和治疗方法，我们完全有能力和泌尿结石进行战斗，并最终取得胜利。以下是关于这场战斗的一些重要知识点和科学建议。

## 一、了解泌尿结石

泌尿结石的形成与多种因素有关，包括尿液中的化学成分异常、代谢失调、解剖结构异常、尿路感染以及饮食习惯等。结石的种类多样，主要包括草酸钙结石、磷酸钙结石、尿酸结石和胱氨酸结石等。这些结石在尿液中逐渐积累，最终可能导致尿路梗阻、肾绞痛、血尿等症状。

## 二、泌尿结石的诊断

诊断泌尿结石最常用的方法是B超检查，

它可以发现0.3毫米以上的结石。此外，X线、CT和MRI等影像学技术也可以帮助医生准确判断结石的位置、大小和形状。这些诊断方法为我们制定合适的治疗方案提供了重要依据。

## 三、泌尿结石的治疗方法

1. 药物排石治疗：对于直径小于0.6厘米的结石，尤其是位于输尿管中下段的结石，药物排石是一个有效的选择。通过口服利尿通淋的药物，增加尿量分泌和输尿管的蠕动，帮助结石排出体外。

2. 体外冲击波碎石：体外冲击波碎石适用于直径在0.6厘米到2厘米之间的结石。这种方法利用冲击波在体外聚焦，通过多次冲击将结石击碎成小块，然后随尿液排出体外。

3. 手术治疗：对于直径大于2厘米的结石，或者结石位置特殊、停留时间长、梗阻程

度重的患者，手术治疗是必要的。手术方法包括输尿管镜碎石取石术、经皮肾镜碎石取石术、腹腔镜下取石术和开放手术取石术等。医生会根据患者的具体情况选择最合适的手术方法。

## 四、预防泌尿结石

预防泌尿结石的关键在于调整生活习惯和饮食结构。以下是一些有效的预防措施：

1. 多喝水，不憋尿：保持足够的饮水量，增加尿量，有助于稀释尿液中的矿物质浓度，减少结石的形成。将每天饮水量平均分配，分别于晨起时、两餐之间(饮水时间避开餐前后1小时，以免影响消化)和睡前摄入，每日饮水量在2000-3000ml，可以减少结石的复发，维持每日排尿量在2000-2500ml。

2. 卫生预防：注意会阴部清洁卫生，勤换内裤，避免使用不洁的卫生用品，以预防泌尿

系感染，因尿路感染也会诱发结石的产生。

3. 均衡饮食：减少高嘌呤、高草酸的摄入，如动物内脏、菠菜和豆制品等。增加水果和蔬菜的摄入，提供丰富的维生素和矿物质。

4. 适当运动：平时可以选择跳绳、慢跑以及跳皮筋等运动，可以有效促进小结石的活动，有利于结石的顺利排出，能够有效预防输尿管结石的再次复发。

5. 定期体检：定期进行尿常规和B超检查，及时发现并处理潜在的结石问题。

## 五、结语

泌尿结石虽然给患者带来痛苦和不便，但只要我们了解它、重视它并采取科学的预防和治理措施，就一定能够战胜它。让我们以积极的态度和科学的方法，共同迎接这场与泌尿结石的战斗，并坚信我们都能赢!

(作者单位：四川省阿坝州林业中心医院)

# 浅谈中药对糖尿病管理的辅助作用

张娜

糖尿病是一种常见的慢性疾病，影响着全球数亿人的健康。除了传统的饮食控制、适量运动、病情监测和药物治疗外，中药在糖尿病管理中也发挥着重要的辅助作用。本文将详细介绍中药如何帮助糖尿病患者更好地管理疾病。

## 一、中药的多靶点、多环节作用

中药通过多靶点、多环节的方式对糖尿病进行调理。许多中药具有改善胰岛功能、调节血糖代谢、减少胰岛素抵抗的作用。

例如，一些中药可以促进胰岛细胞分泌胰岛素，提高机体对胰岛素的敏感性，从而帮助降低血糖水平。此外，部分中药还能够调节血脂、血压，对糖尿病患者伴随的并发症如心血管疾病、高血压等起到防治效果。

## 二、中药的整体调理优势

中药不仅关注血糖水平，还注重整体调

理。通过改善患者的体质和内在环境，中药有助于恢复身体的平衡状态，从而在一定程度上稳定血糖水平。这种整体调理的方法，有助于糖尿病患者更好地管理病情，提高生活质量。

## 三、中药的副作用相对较小

与西药相比，中药的副作用相对较小，更适合长期使用。许多糖尿病患者需要长期服用药物来控制血糖，而中药的温和性质减少了药物副作用的风险，为患者提供了更多的选择。

## 四、中药的个性化治疗

中药可以根据患者的个体差异进行个性化的辨证论治。不同的糖尿病患者可能表现出不同的证型，中药可以根据具体的证型采用不同的方剂和药物，更好地满足患者的需求。这种个性化的治疗方法有助于提高治疗效果，减少不必要的药物使用。

## 五、中药与西药的协同作用

在糖尿病的防治过程中，中药可以与西药联合应用，发挥协同作用，提高治疗效果。许多研究表明，中药与西药结合使用可以更好地控制血糖水平，减少并发症的发生。这种综合治疗方法为糖尿病患者提供了更多的选择和帮助。

## 六、中药的临床研究证据

近年来，越来越多的临床研究证实了中药在糖尿病管理中的有效性。例如，一项名为FOCUS的研究表明，中药津力达可以降低糖耐量异常合并代谢紊乱人群罹患糖尿病的风险。这项研究在中国21个城市、35家医院开展，结果表明，与安慰剂组相比，津力达组的糖尿病发生风险降低了41%。这一研究成果为中药在糖尿病预防中的应用提供了有力的证据。

## 七、中药使用的注意事项

尽管中药在糖尿病管理中具有诸多优势，但患者仍需在专业中医师的指导下使用中药。自行用药可能导致不良后果，因此务必遵循医生的建议。同时，中药不能替代科学的生活方式，如合理饮食、适量运动等，患者仍需综合管理病情。

## 结语

中药在糖尿病管理中具有独特的优势和作用。通过多靶点、多环节的作用方式，中药有助于改善胰岛功能、调节血糖代谢，减少胰岛素抵抗。

同时，中药的整体调理、副作用小、个性化治疗以及与西药的协同作用，为糖尿病患者提供了更多的治疗选择和帮助。

(作者单位：内蒙古呼和浩特市第一医院药剂科)

# 微生物样本采集注意事项

郑娟

微生物样本采集是医学诊断中的重要环节，其准确性直接关系到后续的治疗效果和患者的康复。为了确保采集的样本能够真实反映患者的感染情况，

以下是一些关键的注意事项，供医护人员和患者参考。

## 1. 采集时机

最佳时间：样本采集最好在病程早期、急性期、抗菌药物使用前进行，以提高病原菌的检出率。

对于已使用抗菌药物的患者，应在下次用药前采集样本。

特定时间点：如怀疑菌血症，应在患者出现发热症状前后采集血液样本；痰液样本宜在清晨采集，此时患者呼吸道内积累的分泌物较多，能提高病原微生物的检出率。

## 2. 无菌操作

皮肤消毒：采集血液、脑脊液、胸腹水或关节液等无菌标本时，应对周围和局部皮肤进行严格消毒，通常使用75%酒精或碘伏，确保消毒剂完全挥发且皮肤完全干燥后再进行采集。

避免污染：采集与外界相通的腔道标本时，如窦道，应从窦道底部采集，而非从窦道口取标本，以防止正常菌群污染。

## 3. 适量样本

足够量：采集足够量的样本用于检测，如血液样本成人每次至少5-10ml，婴幼儿至少2-3ml；尿液样本应取中段尿，约10-15ml。样本量过少可能导致假阴性结果。

避免混合：在采集粪便样本时，应挑取有脓血或黏液部位的粪便，避免混入尿液或其

他非粪便成分。

## 4. 正确采集方法

血液采集：采血前确保针头准确进入血管，减少重复穿刺，采集后轻轻摇晃血培养瓶以确保内容物充分混合。

尿液采集：女性患者需清洗外阴部后再留取中段尿；男性患者需清洗阴茎尤其是包皮下区域后采集。

下呼吸道标本：患者清晨起床后，用冷水漱口，用力咳出第一口痰，置于无菌容器中。

创伤感染分泌物：对于开放性脓肿，先用无菌生理盐水清洗病灶表面，然后用无菌棉拭子采集靠近组织部分的脓液及病灶深部的分泌物。

## 5. 及时送检

立即送检：采集后的样本应立即送检，特

别疑似流感嗜血杆菌、志贺氏菌等细菌感染时，应立即运送和处理以获得可靠结果。若无法立即送检，应置于4℃冰箱保存，但不得超过24小时(注意：血液、脑脊液等特定样本不宜冷藏)。

## 6. 采集前准备与标签管理

核对信息：采集前核对患者身份信息，确保样本准确性。

标签标识：在采集样本前，应精确地附上患者身份的标识，以防样本混淆。

微生物样本采集是一项细致且重要的工作，需要医护人员严格遵守无菌操作原则，选择合适的采集时机和方法，确保样本的准确性和代表性。

(作者单位：河北省霸州市疾病预防控制中心)