

健康关注

# 老年人贫血不容忽视

10月13日(九月初九)是重阳节即老人节,我们要“尊老、爱老、敬老、助老”,老人的健康问题备受儿女关注,但我国老年人健康水平堪忧。大家平时注意到的可能是,身边的很多老年人都患有心脑血管疾病,心脑血管疾病已经严重威胁老年人的健康。可能并不知道,老人贫血发生率高,其高发性与心脑血管疾病不相上下,而贫血背后常常隐藏着恶性肿瘤,老年人贫血不可忽视。

## 中国老年人健康现状

近日,据《中国老年人健康指南》,我国老年人群整体健康水平不乐观。

我国已经进入人口老龄化快速发展期,今年年底我国老年人口总量将突破2亿,达到2.02亿,其中80岁以上高龄老年人口将达到2300万,失能半失能老年人口将达到3750万。老年人口总量特别是高龄老年人口、失能老年人口的增加。

据世界卫生组织统计,全球49个高收入国家人均健康寿

命为70岁,而我国只有66岁;发达国家60岁以上老年人口中身体健康的比例超过60%,而我国只有43%左右。

老年群体又是疾病特别是慢性病的高发群体,同时,老年群体的健康素养却低于其他群体,据卫生部“中国居民健康素养调查”表明,我国城乡居民健康素养总体水平为6.48%,即每100人不到7人具备健康素养,而55—64岁年龄组为4.69%,65—69岁年龄组为3.81%。



资料图

## 老年人贫血发生率高达35%

在人们的印象里,生活在大都市的老年人,由于生活水平的提高以及医疗卫生条件的不断完善,贫血这种“清贫病”仿佛已经是一件离我们很遥远的事情了。然而,事实上,随着人们生活水平的提高,高血压、糖尿病等这些“富贵病”接踵而来,让人应接不暇,而贫血也并未真正远离,老人贫血发生率高

达35%,只是在日常生活中容易被忽视。其实老年人非常渴望健康,我们必须重视起来。

“有的人蹲着一下子站起来急了头就会晕”,这是贫血。其实,贫血对身体健康的威胁不小。专家指出,贫血不仅会加速老年人脏器功能的衰退,而且会加重原有的慢性病,贫血背后有时还隐藏

着消化道出血、恶性肿瘤等不容忽视的严重问题。因此,专家郑重提醒,老年人如果出现乏力、头晕等症状,不要以为自己只是心脏有毛病或者脑供血不足,还要留意一下自己的血色素,看有没有贫血,若是贫血,必要时,需及时就医。

据专家介绍,在60—79岁的老年人群中,贫血的发病

率近35%,而到了80岁以上,发病率更达到45%。所谓贫血,实际上主要是指血液中的红细胞血红蛋白含量减少。我国血液病学家认为,成年男性血红蛋白<120克/升,成年女性(非妊娠)血红蛋白<110克/升就是贫血。而世界卫生组织(WHO)对65岁以上老年人的贫血定义为男子血红蛋白<130克/升,女子<120克/升。

## 五款药膳补钙

### 改善老人骨质疏松



不少老人随着年纪的增大都有骨质疏松的问题,其实我们除了必要的药物治疗和缓解之外,饮食的药膳食疗也是很好的方法,下面给大家说说帮助老人预防骨质疏松的药膳有哪些吧。

#### 鲤鱼汤

活鲤鱼1条,去鳞、鳃及内脏,加葱末、姜末、料酒和盐,稍腌片刻,加水煮至汤白鱼烂,分次饮用。适用于老年骨质疏松、肾炎水肿、黄疸性肝炎、肝硬化腹水、老年慢性支气管炎、哮喘、糖尿病等。

#### 山药杞子甲鱼汤

怀山药10~15克,枸杞子5~10克,甲鱼1只(约500克)。甲鱼放入热水中宰杀,剖开洗净,去内脏,与各用料一起炖熟,加入姜、盐、酒少许调味,即可享用。有滋阴补肾、益气健脾功效。适用于阴虚偏胜的骨质疏松症患者。

#### 桑葚牛骨汤

桑葚子25克,牛骨250~500克。将桑葚子洗净,加酒、糖少许蒸制。另将牛骨置深锅中,水煮,开锅后撇去面上浮沫,加姜、葱再煮。见牛骨发白时,表明牛骨的钙、磷、骨胶等已溶解到汤中,随即捞出牛骨,加入已蒸制的桑葚子,开锅后再去浮沫,调味后即可饮用。此方有滋阴补血、益肾强筋之功效,适用于骨质疏松症、更年期综合征。对肝肾阴虚引起的失眠、头晕、耳聋、神经衰弱等也有疗效。

#### 乌豆猪骨汤

乌豆(黑豆)20~30克,猪骨200~300克(猪排骨150~200克)。将乌豆洗净、泡软,与猪骨同置深锅中,加水煮沸后,改文火慢熬至烂熟,调味后饮用。有补肾、活血、祛风、利湿之功效。适用于老年骨质疏松、风湿痹痛等。

#### 猪皮汤

猪皮适量,洗净,切块,加水煮开去浮沫,入葱、姜适量,煮烂熟,加调料食用。适用于老年骨质疏松、营养不良、贫血等。

## 老年人贫血或隐藏严重疾病

专家分析,老年人之所以容易贫血,首先与造血功能下降有关,这是年龄造成的,属于自然现象。此外,目前临床上最常见的老年人贫血属于营养性贫血,也就是缺铁性贫血。这类贫血主要是老年人牙齿不好,嚼东西不灵光,而随着年龄的增长,消化吸收的能力受到了影响所致。再加上如今不少老年人因为患各种慢性病,对很多食物,尤其是肉类“忌口”,

而肉类中富含的铁质和维生素B<sub>12</sub>恰恰又是造血的重要原料。还有一点值得注意的是,老人因为牙齿不好,很多食物都要做烂才吃,包括蔬菜也是,但蔬菜煮得太久,当中的维生素C、B<sub>12</sub>、叶酸等都会受到破坏,同样也会使造血的原材料流失。

还有部分老年人的贫血是由疾病造成的,例如存在消化道隐性出血,甚至是癌症等严重的疾病。不少老人,最开始是

因为贫血而到血液科求诊,但最后经过检查,发现原来是胃癌或大肠癌。此外,肾病和一些严重的血液病也会有贫血的表现。

另一方面,贫血还会反过来影响和加重老年人本来就存在的慢性病。这是因为人体血液中的红细胞能供给全身组织和细胞所需的氧气,带走所产生的部分二氧化碳。因此红细胞的数量减少,可直接造成人体脏器功能减退,导致病变。老

年人尤其是有慢性病的老年人,本身就存在缺氧状态,如果再发生贫血,其原有的慢性病会加重。专家说,例如患有冠心病的人,本身就存在心脏缺血、缺氧,而贫血会加重此类问题,导致心绞痛甚至猝死的发生几率上升。

因此,出现贫血不可掉以轻心,尤其要弄清楚贫血背后的原因,看看是普通的营养性贫血,还是隐藏着更为严重的恶性疾病。

## 乏力心慌或是贫血症状之一

老年人贫血必须引起重视。老年人贫血之所以容易被忽视,与它的症状不典型有紧密关系。通常来说,贫血患者会出现乏力、心慌、心跳快等症状,但这些症状往往又很容易被老年人误以为是年龄问题,或者是心脏不好所导致。专家建议,若老年人出现上述症状时可以到医院做一个简单的血常规,看看自己到底有没有贫血的问题,若是贫血,需遵医嘱

进行相关治疗。

对于贫血的治疗,专家说,如果没有其他病变,单纯的营养性贫血,治疗效果很好。目前治疗单纯的营养性贫血的主要方法就是补充铁质,一般规范治疗的话,一个月就能见效。但同时提醒,有些人一听说贫血就主张吃阿胶等保健品,但事实上对于治疗贫血来说,阿胶中的含铁量是不够的,还需要药物治疗。若老年人贫血的同

时还有其他病变,还须对症治疗。

众所周知,食补非常重要。在平时饮食中,多多注意食物的搭配,可以起到既补充营养又改善贫血症状的作用。专家说,不可否认,饮食确实是治疗贫血的有效手段之一。那么,老年人要怎么吃,才能达到预期效果呢?老年人在日常生活中如果能注意搭配以下食物,有利于改善贫血症状,并能补充

造血的营养成分:

富含优质蛋白质的食物:如蛋类、乳类、鱼类、瘦肉类、虾及豆类等。

富含维生素C的食物:新鲜蔬果,如酸枣、杏、橘子、山楂、西红柿、苦瓜、青辣椒、生菜、青笋等。

富含铁的食物:鸡肝、猪肝、牛羊肾脏、瘦肉、蛋黄、海带、黑芝麻、黑木耳、黄豆、蘑菇、红糖、油菜、芹菜等。

小贴士

### 如何发现自己是否贫血?

一般表现:乏力、消瘦、体力下降、面色苍白或萎黄、踝部水肿等。

心血管系统表现:心悸、气短、胸闷、憋气等。老年人冠心病若伴贫血易诱发心绞痛,重度贫血者又可出现心功能不全表现。

神经系统表现:如神情淡漠、精神错乱、兴奋、妄想、失眠、尿便失禁等。

消化系统表现:食欲下降,甚至恶心、呕吐等。