

养护中心老年人营养状况及影响因素分析

王荣 王永红 陈灿 刘云肖 孔静

河北中医学院 河北省石家庄 050200

[摘要] 养护中心老年人的营养状况影响其身体健康。本文汇总了国内外养护中心老年人的营养现状, 并对其影响因素进行分析, 以期相关部门采取干预措施提供参考。

[关键词] 养护中心; 老年人; 营养状况; 影响因素

老龄化的到来, 让社会养老成为趋势。但我国对各类养护中心的经济投入不足, 饮食搭配不合理, 导致老年人的营养状况不佳, 从某些程度上影响了老年人的身体健康状况, 国内外学者从不同角度对此问题进行了研究, 现将其进行综述。

1 营养现状

1.1 国内养护中心老年人的营养现状

在国内, 李英^[1-4]等多位学者研究, 显示国内养护中心老年人营养不良发生率为 20.0% ~ 50.0% 之间。营养不良发生率相对较高, 对老年人的健康状况产生了影响。

1.2 国外养老机构老年人营养现状

在国外, Borgström Bolmsjö, B^[5]、Gündüz, E.^[6]等调查显示, 养护中心老年人营养不良发生率约为 20.0% ~ 40.0%。可见, 国外老年人营养不良也普遍存在。

2 养护中心老年人营养状况的影响因素

影响养护中心老年人营养状况的因素主要包括: 社会因素、生理因素、慢性病及用药、心理因素等^[7]。

2.1 社会因素

2.1.1 经济状况

经济状况的高低是决定老年人晚年生活的质量的重要保障。经济支配力高, 可选择硬件设施保障较好的养护中心, 接受科学的照护和合理的膳食配比, 其营养状况也较好; 经济支配力较弱, 只能满足温饱等最基本的需求, 做不到科学合理的膳食搭配, 其营养状况也很难保障。

2.1.2 子女孝顺程度

子女的孝顺程度与老年人的营养状况具有一定的依存关系。子女孝顺, 能经常给予老人探望、关心, 多与老人沟通, 老年人的幸福指数较高, 食欲好, 营养状况较理想。若子女为了摆脱累赘才将老人送入养护中心, 老年人不被关注, 孤单寂寞, 其营养健康状况也较差。

2.2 生理因素

人到老年, 机体各个器官的功能都处于衰退状态。

2.2.1 咀嚼吞咽功能下降

人到老年, 牙齿松动、脱落, 使老年人咀嚼困难, 常以流质和半流质饮食为主, 动物蛋白摄入不足, 导致机体出现营养不均衡。

2.2.2 消化功能下降

老年人消化腺萎缩, 肠壁血液供应减少, 消化吸收能力减低; 肝脏代谢和解毒功能下降; 胆囊、胰腺消化功能下降, 影响淀粉酶、蛋白质和脂肪等消化和吸收^[8]。

2.2.3 运动能力下降

老年人运动减少, 胃肠道蠕动减慢, 易诱发便秘。有害物质在体内积聚, 诱发乏力、头晕和食欲减退等症状。影响营养物质的摄入, 诱发营养不良的发生, 影响老年人身体健康。

2.3 慢性病和用药对老年人营养状况的影响

老年人患慢性病的机率增高, 疾病不但对膳食配比有严格要求, 还增加了机体对某些营养素的消耗。有研究证明, 慢性病与营养状

况异常呈正相关^[9]。如糖尿病对饮食的要求较高, 一旦食谱制定不科学, 导致营养素摄入不合理, 不仅出现营养不良, 还会影响老年人健康状况。

患有慢性病, 会长期服用一种或几种药物。长期用药会出现不同程度的副作用。如, 镇静催眠药抑制中枢神经系统, 易导致嗜睡、食欲减退等副作用; 大剂量应用化疗药, 导致恶心、呕吐、食欲减退, 易诱发营养不良。营养不良又会加重病情发展, 导致恶性循环。

2.4 心理因素对养护中心老年人营养状况的影响

心理因素影响老年人的消化吸收功能。老年人晚年被关爱较多, 心情愉悦, 食欲好, 饮食合理, 营养状况也较好。而若老人长期缺乏关爱, 孤独寂寞, 甚至抑郁, 会严重影响其食欲和消化吸收功能, 其营养状况也很难保障。

综上所述, 多因素影响老年人的营养状况, 经济支配力高、子女孝顺、心理健康等因素有利于提高老年人的营养状况, 是老年人营养状况的保护因素; 而高龄、经济支配力弱、子女不孝顺、患慢性病、长期复合用药、抑郁等因素是老年人营养状况的危险因素^[7]。

总之, 社会进入老龄化, 养护中心老年人出现营养不良是一个全球性问题。其影响因素是多方面的, 我们呼吁全社会行动起来, 关爱老人。政府部门制定与完善相应政策法规, 吸引老年护理专业人员、营养师、心理咨询师等积极加入到老年人护理工作中, 改善老年人的营养健康状况, 提高老年人的晚年生活质量。

参考文献:

- [1] 李英. 简易营养评价精法用于养老院老年人营养评估的实用性研究[J]. 实用医技杂志, 2019, 26(08): 959 ~ 960.
- [2] 杨鑫, 等. 重庆市渝中区养老院老年人营养状况与影响因素调查研究[J]. 中国西部科技, 2014, 13(02): 89 ~ 90.
- [3] 张鑫, 等. 养老院老年人膳食营养素摄入与营养不良[J]. 中国老年学杂志, 2019, 39(4): 959 ~ 961.
- [4] 黄凤英, 等. 徐州市老年人营养状况及相关因素[J]. 中国老年学杂志, 2015, 35(16): 4689 ~ 4690.
- [5] Borgström Bolmsjö, B., et al.: The nutritional situation in Swedish nursing homes - A longitudinal study[J]. Archives of Gerontology and Geriatrics, 2015, 60: 128 ~ 133.
- [6] Gündüz, E., et al.: Malnutrition in Community-Dwelling Elderly in Turkey: A Multicenter, Cross-Sectional Study[J]. Medical Science Monitor, 2015, 21: 2750 ~ 2756.
- [7] 王荣. 石家庄市养老机构老年人营养现状及影响因素调查研究[D]. 河北医科大学, 2016.
- [8] 庄金颜. 老年人营养状况及相关因素研究现状[J]. 中国美容医学, 2012, 7(21): 374 ~ 375.
- [9] Chang, C.S., et al.: Interaction of central obesity and sarcopenia on nutritional status in the community-dwelling older people[J]. Archives of Gerontology and Geriatrics, 2020, 87: 103 ~ 106.