

失能老人家庭照料者培训项目

主题二：老年人饮食、睡眠与健康

LY

智库养老服务支持中心

主题

- 一、食物营养与健康
- 二、中医药膳与养生
- 三、鼻胃管喂食照料
- 四、普通喂食照料
- 五、睡眠护理
- 六、家庭护理记录的使用

第一篇 食物营养与健康

什么才是健康？



- 人生的最大财富是健康
- 健康长寿是人类追求的理想
- 人们对健康的认识
- 健康的影响因素
- 世界卫生组织提出的健康新概念

健康的概念？

- 健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，而且是身体上、心理上、和社会适应能力上三方面的完美状态。
- 1990年，世界卫生组织在对健康定义的阐述中，又增加了道德健康。
- 2000年，世界卫生组织又提出了“合理膳食，戒烟，心理健康，克服紧张压力，体育锻炼”的促进健康新准则。



什么才是健康！



健康

生理

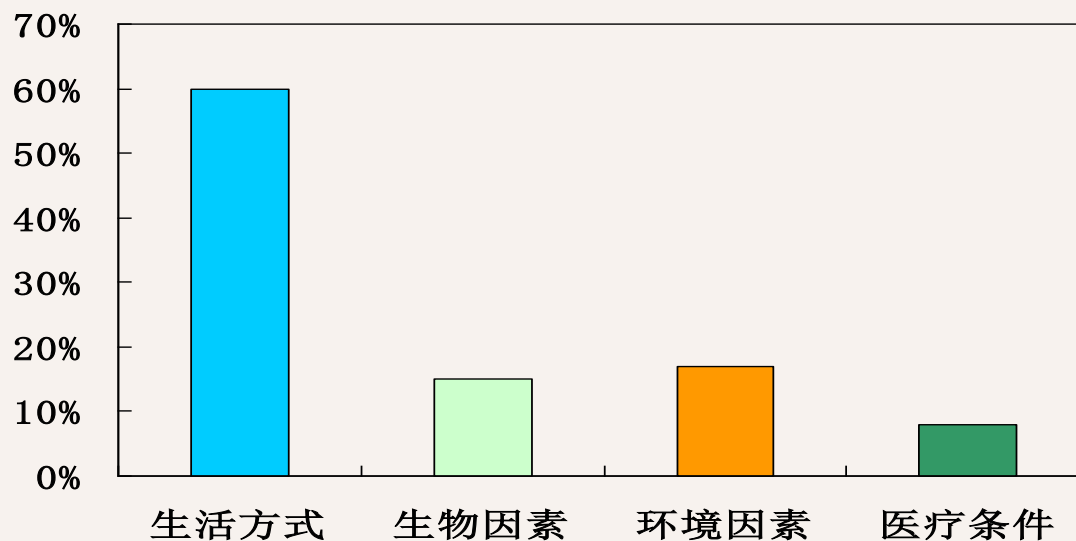
心理

社会

道德

影响健康的因素

- 生物学基础因素 15%
- 环境因素 17%
- 卫生保健设施 8%
- 人的生活方式 60%



世界卫生组织研究数据

健康

疾病

预防干预

临床干预

处于
低危险
状态

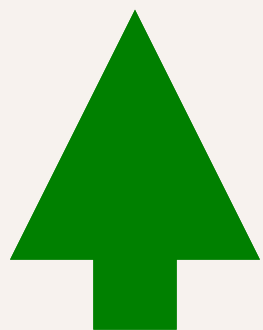
进入
疾病危
险状态

发生
早期
改变

出现
临床
症状

疾
病

不
同
的
预
后



应该从这里开始未雨绸缪

到此处已经为时过晚!



健康饮食金字塔



人体所必须的营养素

✦ **营养素：食物中可为人体提供能量、机体构成成分、修复组织以及生理调节功能的化学物质。**

✦ **分类：**

- 宏量营养素**
- 蛋白质、脂类、碳水化合物、水、
(三大产能营养素)**
- 微量营养素**

**五
大类**

从健康饮食金字塔看

★ 让老人多吃燕麦片、粗面包、以及糙米，多吃蔬菜和水果，可以防止心脏病和心绞痛；预防各种癌症；降血压；预防肠道疾病；防治白内障和青光眼。

★ 多吃鱼、禽、蛋（每日0到2份）补充蛋白质。多吃坚果和黑豆、蚕豆、毛豆，补充植物蛋白、植物纤维、维他命和矿物质。

★ 多喝牛奶（每日1到2次），防治骨质疏松。



食物多样，谷类为主，粗细搭配

- 每种食物含不同的营养成分，任何天然食物都不能提供完全的营养。多种食物搭配，才能满足人体各种营养需求。
- 没有不好的食物，只有不合理的膳食，关键在于平衡。
- 谷类食物是能量的主要来源，应保持中国传统饮食习惯。米面类不宜加工过细，避免维生素B、矿物质等营养素和膳食纤维的丢失。

人体健康木桶理论



多吃蔬菜、水果和薯类

- 蔬菜、水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源。
- 薯类含丰富膳食纤维、多种维生素和矿物质。
- 建议每天吃**蔬菜300~500 g**，最好深色蔬菜约占一半，**水果200~400 g**。



谚语

- 一把蔬菜一把豆，
- 一个鸡蛋加点肉，
- 五谷杂粮要吃够。



减少烹调油，吃清淡少盐膳食

- 我国城乡居民平均每天摄入烹调油，推荐量25g 。
- 每天食盐平均摄入量为12g，是WHO建议的2.4倍。
- 脂肪摄入过多是引起肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的危险因素之一。
- 盐的摄入量过高与高血压的患病率密切相关。

每天足量饮水，合理选择饮料

- 在温和气候条件下轻体力活动的成人每日最少饮水1200-1500 ml （约6杯）。
- 白开水是最好的饮料，喝水要一口一口慢慢喝，早晨空腹一杯水。
- 乳饮料和纯果汁饮料含有一定量的营养素和有益膳食成分，有些饮料添加了一定的矿物质和维生素，适量饮用可作为膳食的补充。
- 避免喝只含糖和香精香料饮料。

饮酒应限量

适度！
适量！
适时！



长期大量饮酒

危害全身的各个系统和器官！

第二篇

中医药膳与养生

饮食养生

```
graph TD; A[饮食养生] --> B[饮食调配]; A --> C[营养充足]; A --> D[器官功能良好];
```

饮食调配

营养充足

器官功能良好

养生靠中医已成为世人共识，并已得到充分证明，中医养生保健和食疗是中国医药文化的精粹在世人的养生保健中正大放光彩。

“养生”又称为摄生、道生、卫生、保生等，意思是指运用一定的方法保养生命，睡眠养生具体是指通过充足、高效睡眠达到保养性命，补气养精调神，防衰的目的。

中医认为： 精生于先天，而养于后天

★对于老年人，充分发挥饮食的防老抗衰作用尤其重要。

★很多食物都具有防老抗衰作用，例如：芝麻、何首乌、茯苓、葡萄籽、核桃、枸杞子、龙眼肉、蜂皇浆、山药、人乳、牛奶、甲鱼等。



养生小谚语

春令升发，舒肝防风
夏季炎热，清心避暑
秋日凉爽，润肺生津
冬月闭藏，保肾固精





与养生

百合粥 百合20克，粳米100克。百合、粳米与水同入锅中，文火煮粥。本方具有清肺润燥、止咳之功，长期服食有滋润营养的作用，适用于老年慢性支气管炎、肺气肿、妇女更年期综合症等。

芝麻粥 黑芝麻30克，粳米100克。将黑芝麻用水洗净，稍炒后研成糊状，加粳米与水同入锅中，文火煮粥。黑芝麻是一种滋养强壮品，具有滋补肝肾、补血润肠、乌须黑发之功，老年人因肝肾阴亏所引起的头昏目眩，腰膝酸软，大便干燥等用之甚为有效。



中医药膳与养生



银耳粥 银耳15克，粳米100克。将银耳浸泡发胀后撕碎，加粳米与水同入锅中，文火煮粥。此方具有滋肾、益胃、润燥之功，常服可防治心脑血管病，如高血压病，冠心病等。

薏米50克，红枣10枚，糯米100克，红糖适量。洗干净，倒掉水沥干。锅内加水，放入薏米，文火煮粥。此方暖脾胃，补中益气。

第三篇

鼻胃管喂食照料

鼻胃管喂食照料



鼻胃管

什么叫鼻饲？

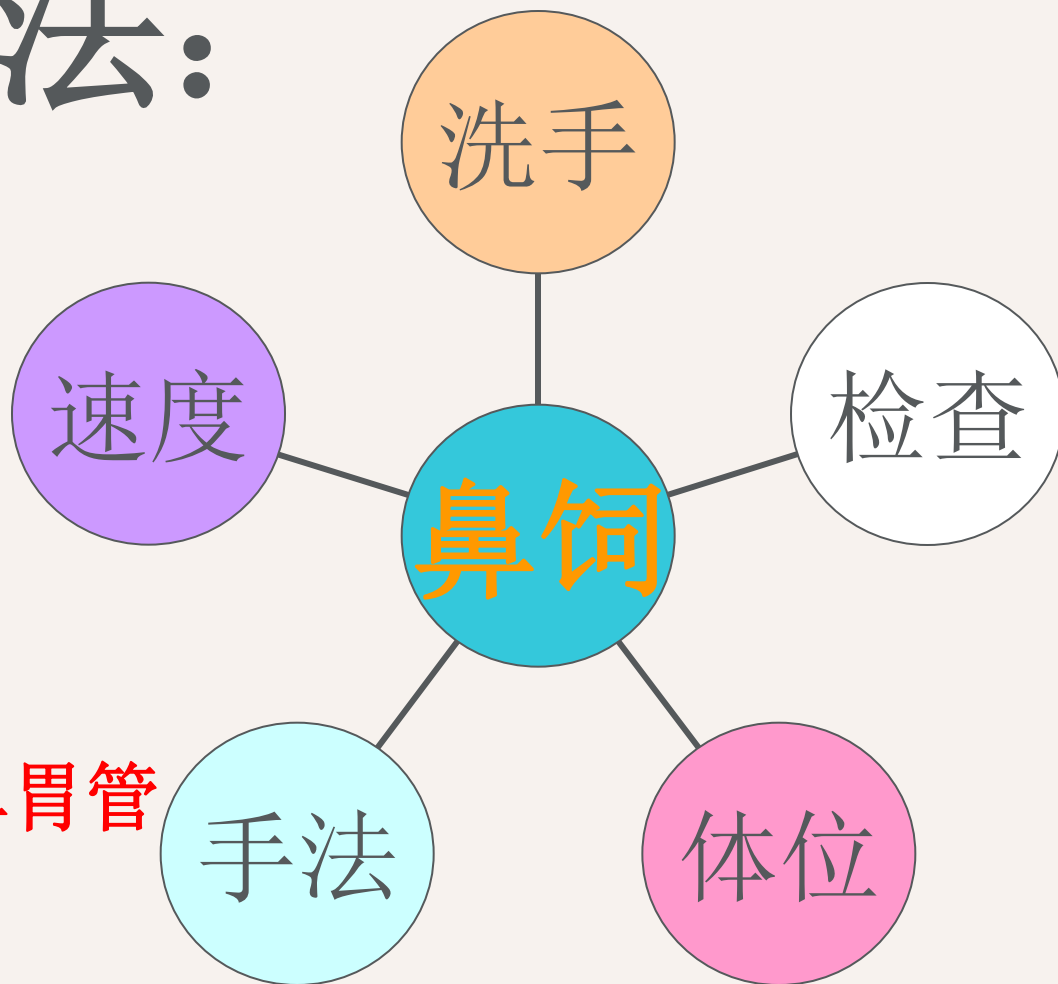
老人们的肠胃功能正常，因为疾病、手术、吞咽困难、昏迷等因素，不能用嘴吃饭，需以插管方式将流质食物注入喂食管，经由鼻腔到胃内注入胃内。



方法:

速度缓慢
一次少于
200ml
间隔大于2小
时

反摺鼻胃管



防止交叉感染

回抽胃液末端入水

抬高床头30-60度

胃管反摺法



注意事项:

1. 固定鼻胃管用的纸胶，应每日更换，并更换黏贴部位，以避免黏贴处出现溃烂。
2. 更换胃管胶布时需将胃管顺时针转动半圈，防止鼻胃管长期附著食道壁而压伤。
3. 胃灌插入者应每日给予口腔护理及鼻腔清洁。
4. 意识不清者，适当使用约束带。
5. 若是使用硅胶材质的鼻胃管则一月更换一次。



鼻胃管喂食照料

7. 食物温度：宜接近体温，35-42℃。
8. 灌食量约250-300ml/次，3-4小时灌食一次。
9. 勿将药物倒入食物以防食物与药物发生交互作用。
10. 灌食後灌入30-50ml温开水冲净管子，使留在胃管中的灌食品全部到达胃部及避免管子阻塞。
11. 灌食用具则用清水清洗乾淨，晾乾即可。

第四篇

普通喂食照料

学习目标

- 1.能说出基本饮食的种类和适应对象
- 2.能根据老人的自理情况正确进行进餐、饮水等操作。

老年人日常饮食十要



饭菜要香

质量要好

数量要少

蔬菜要多

食物要杂

菜肴要淡

饭菜要烂

水果要吃

饮食要热

吃时要慢



老年保健

为老人制作饮食的要求：

- 1.选择食物原料要荤素搭配
- 2.烹制的食物要容易咀嚼和消化吸收
- 3.食物要软
- 4.味道要淡
- 5.食物中必须有较丰富的膳食纤维
- 6.饮食种类有：普通饮食、软质饮食、半流质饮食、流质饮食

促进饮食营养的方法：

1.了解老人饮食习惯，合理安排膳食。

2.促进老人食欲的措施：

- ◆良好的进餐环境
- ◆食物的制作与调配
- ◆采取正确的进餐姿势
- ◆食物的温度要适宜
- ◆主动征求老人对食物的要求
- ◆协助老人每天进行必要的锻炼



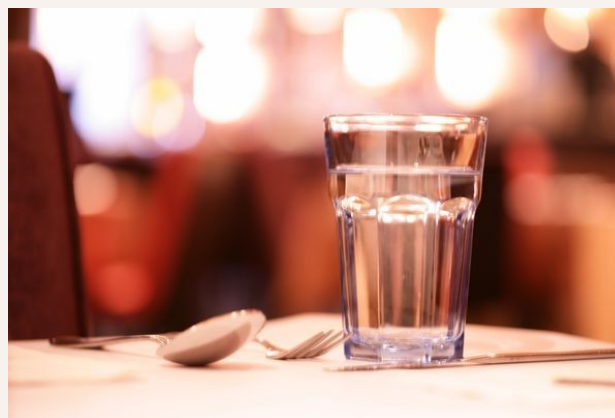
协助老人进食时注意事项:

- 1.根据老人的情况选择恰当的餐具
- 2.征求老人的饮食质量方面的要求
- 3.喂食速度视老人情况而定
- 4.对视力障碍的老人在进餐时应告诉老人对餐具的摆放位置
- 5.偏瘫老人进食要采取侧卧位，床头抬高 30° ，头不要向后仰。
- 6.对吞咽困难的老人不宜选择圆形、滑溜或带粘性的食物，食物应去骨、切细、煮软，必要时将食物用粉碎机打成糊状。



协助老人饮水注意事项:

- 1.动作轻稳、态度认真。最好采取坐位，以防发生呛咳。
- 2.保证老人的饮水量，一般**1500ml**左右，并做好记录。
- 3.饮水温度适宜。



不贪精

不贪肉

不贪热

不贪酒

不贪迟

不贪快

不贪硬

老年人
健康饮食
做到7注意

第四篇

老人睡眠护理

老人睡眠护理

老年人睡眠和年轻人的不同表现在以下几方面：老年人在夜间睡眠时经历多次的短暂觉醒；随着年龄的增长，非REM相的深睡眠减少；老年人白天瞌睡增多；老年人在睡眠时体温无明显下降；老年人喜欢早睡早起。

引起老年人睡眠障碍的原因有：睡眠呼吸困难在老年人中更为常见，而且男性多于女性。老年人发生肌痉挛的机率增加。老年人患有较多的疾病和慢性疼痛，这些病痛可以影响他们的睡眠。精神疾患经常影响睡眠，痴呆也是如此。不良的睡眠习惯都可以影响睡眠。另外，在疾病治疗中服用不当的安眠药也是导致睡眠障碍的重要因素。



老人睡前十二忌

- 1、忌临睡前吃东西：这样会加重肠胃负担，不但影响入睡，还有损于健康。
- 2、忌睡前用脑过度：这样大脑处于兴奋状态，即使躺在床上也难以入睡。
- 3、忌睡前情绪激动。
- 4、忌睡前说话。
- 5、忌睡前饮浓茶、喝咖啡。
- 6、忌仰面而睡：仰卧则使全身骨骼、肌肉仍处于紧张状态，不利于消除疲劳，而且还容易造成因手搭胸部而产生恶梦，影响睡眠质量。

老人睡眠护理

- 7、忌张口而睡：张口入睡，空气中的病毒和细菌容易乘虚而入，造成“病从口入”，而且也容易使肺部和胃部受到冷空气和灰尘的刺激，引起疾病。
- 8、忌蒙头而睡。
- 9、忌久卧不起：中医认为“久卧伤气”，睡眠太多会出现头昏无力、精神萎靡、食欲减退。
- 10、忌当风而睡。
- 11、忌眼对灯光而睡：人睡着时，眼睛虽然闭着，但仍能感觉光亮。对着光亮而睡，容易使人心神不安，难以入睡，而且即使睡着也容易惊醒。
- 12、忌靠着火炉或暖气睡，人体过热，容易引起疖疮等热症。另外，夜间因大小便起床时，离开温暖的环境也容易受凉感冒。

老人睡眠护理

老年人**睡眠障碍**吃哪些食物对身体好：

1. 主食及**豆类**的选择：选**小麦、荞麦**等矿物质丰富的食物。
2. 肉蛋奶的选择：**鹌鹑、猪心、猪脑**等卵磷脂，脑磷脂丰富的食物。
3. 蔬菜的选择：**山药、洋葱、黄花菜**等钙、镁、磷丰富的食物。
4. 水果的选择：因过度疲劳而失眠，可吃一些**苹果、香蕉、梨**等水果，这些水果属碱性食物，有抗肌肉疲劳的作用。
5. 其他：注意多食用一些有助于大脑镇静食物。

老年人的睡眠保健措施

1. 保证适当的活动或运动
2. 选择舒适的睡眠用品
3. 灯光调至柔和、暗淡。
4. 睡前应保持情绪稳定。
5. 晚餐在睡前两小时完成，应清淡，不宜过饱，还可以在睡前用热水泡脚，以促进睡眠。
6. 睡姿自然、舒适、放松；最佳的姿势为右侧卧位避免心脏受压，又利于血液循环。



第五篇

家庭护理记录

照护人除了照料老人生活外，还有一个重要的任务，就是做好护理记录。这不仅可以尽早发现病情变化，也可为医生提供诊治依据。护理记录需在每天的同一时间进行，内容有：脸色、肤色情况，食欲情况，摄入食物的量及时间，排泄物的颜色、质地、次数和量，体温、脉搏、呼吸等情况。当然，根据不同的疾病，还有特别留意观察的相应项目，可以在医生指导下进行。



护理记录单

[illegible]

2015

谢谢聆听！