

老年医科

老年人的虚弱：您需要知道些什么？



什么是虚弱？

老年人中，虚弱是很常见的健康状况。虚弱导致老年人身体抵抗能力降低，难以承受健康有关的压力。它是提醒人们早日寻求医疗帮助的警告信号。

虚弱如何影响我们的健康？

虚弱会导致疲劳感增加，不明原因的体重下降，甚至肌肉流失和软弱无力。虚弱也会增加残疾，住院甚至死亡的风险。

我们应如何治疗和预防虚弱？

及早发现虚弱非常重要，能助于医疗和社会服务的专业人士及时采取行动。

保持身体健康



- 治疗和控制慢性疾病
- 改善视力和听力问题
- 审查与调整药物
- 确保足够的营养和体力活动
- 识别和治疗潜在的可逆性疾病



保持心理健康

- 留意情绪低落的现象并及时治疗
- 留意记忆困难并及时把它化解



保持良好社交

- 参与社交活动和保持活跃

运动和体力锻炼如何能帮助您预防身体虚弱？

定期运动和参与体力活动是预防虚弱最有效的方法之一。您可从任何年龄段开始运动，并享受它带来的好处。运动可以帮助您维持日常活动所需的耐力，灵活性，力量和平衡性。

预防虚弱的基本运动

每周至少两次尝试保健促进局 (HPB) 制定的7种锻炼。在您开始新运动计划之前，请先与您的医生咨询。

热身

目的：预热身体和关节，为激烈运动做准备。热身也助于提高日常活动中，例如走路、做家务所需的耐力和减少疲劳感。

1. 原地踏步摆臂/坐位踏步

- 如需支撑，请扶住一个固定物。
- 抬起双腿，双腿交替原地踏步。
- 每组动作做1分钟，最多做3编。
- 您也能坐着进行这项运动。



1. 原地踏步摆臂/坐位踏步

力量训练

目的：增强臀部和大腿前侧肌肉力量，助于完成从床位或椅子的起立动作。

力量训练



2. 从坐姿到站立



3. 站立时伸展臀部

2. 从坐姿到站立

- 双臂向前伸直或借助双手的力量将自己从椅子上推起，身体向前倾超过膝盖并站起来。
- 重复上述动作10次，最多做3遍。

3. 站立时伸展臀部

- 如需支撑，请扶住一个固定物。
- 单腿保持伸直并向后抬起。
- 慢慢的放下单腿，恢复站立姿势。
- 双腿各重复上述动作10次，最多做两遍。

平衡训练

目的：提高在做日常任务和活动（例如步行，越过障碍物和爬楼梯）时的平衡和稳定性。

平衡训练



4. 侧腿抬高



5. 单腿站立

4. 侧腿抬高

- 如需支撑，请扶住一个固定物。
- 保持腿伸直，并向侧面将一只腿抬离地面。
- 慢慢的回到站立姿势。
- 各腿重复上述动作10次，最多做两遍。

5. 单腿站立

- 如需支撑，请扶住一个固定物。
- 单腿站立并试保持姿势10秒钟。
- 将抬起的腿放下。
- 双腿各重复上述动作5次，最多做两遍。

柔韧性训练

目的：能伸展上肢肌肉（肱三头肌）和**提高肩关节活动度**。有助于完成日常活动（例如梳头发）。

6. 肱三头肌伸展

- 端坐。
- 抬起左肘，向后伸展至后背上方。
- 用右手轻轻按下住左肘，并保持该姿势20秒。
- 上述动作在双臂各重复两次。

柔韧性训练



6. 肱三头肌伸展

放松练习

目的：伸展大腿前侧肌肉（股四头肌）有助于减少运动后的肌肉酸痛，使心率逐渐恢复到正常水平。

7. 站立的股四头肌伸展

放松练习

- 请扶住一个固定物。
- 手抓住脚跟向腹部抬起，直到感觉大腿前部的肌肉被伸展拉紧。
- 尽量保持姿势30秒。
- 上述动作在双腿各重复两次。



7. 站立的股四头肌伸展

让自己保持活跃状态

- 扫描右侧的 QR 码，下载**保健促进局 (HPB)**提供的四种语言的视频进行锻炼。
- 您也可以**通过有氧运动保持活跃**。
例如散步，骑自行车或游泳。
- 每周做两到三次中等至剧烈运动，每次至少10分钟。**
活动时，您应该能说话但不能唱歌。
- 运动需慢慢地开始并逐步增加。**
尝试每天步行10分钟，并随着习惯增加运动时间。
- 同伙伴一起运动。**
运动伙伴能帮您坚持运动习惯并享受运动过程！
- 避免长时间久坐。**
看电视剧时，可在电视广告播放期间做短距离走动。
- 将运动或体力活动纳入日常活动。**
尝试步行去巴士站而不搭巴士，或者尽量不乘电梯，多爬楼梯。



社区运动计划

- **日间护理中心，日间康复中心和老年人活动中心**为附近居住的老年人提供**结构化的活动和康复项目**。
- 扫描下方二维码以获取关于日间康复中心的信息，或者联系您的医生/护士/治疗师以获取更多相关信息。



强力健身

- **强力健身**是一项证实有效的力量训练项目。它通过先进的设备和软件来提高老年人的体能。
- 扫描右侧的 QR 码浏览强力健身的网站，或联系您的医生/护士/治疗师以获取更多相关信息。



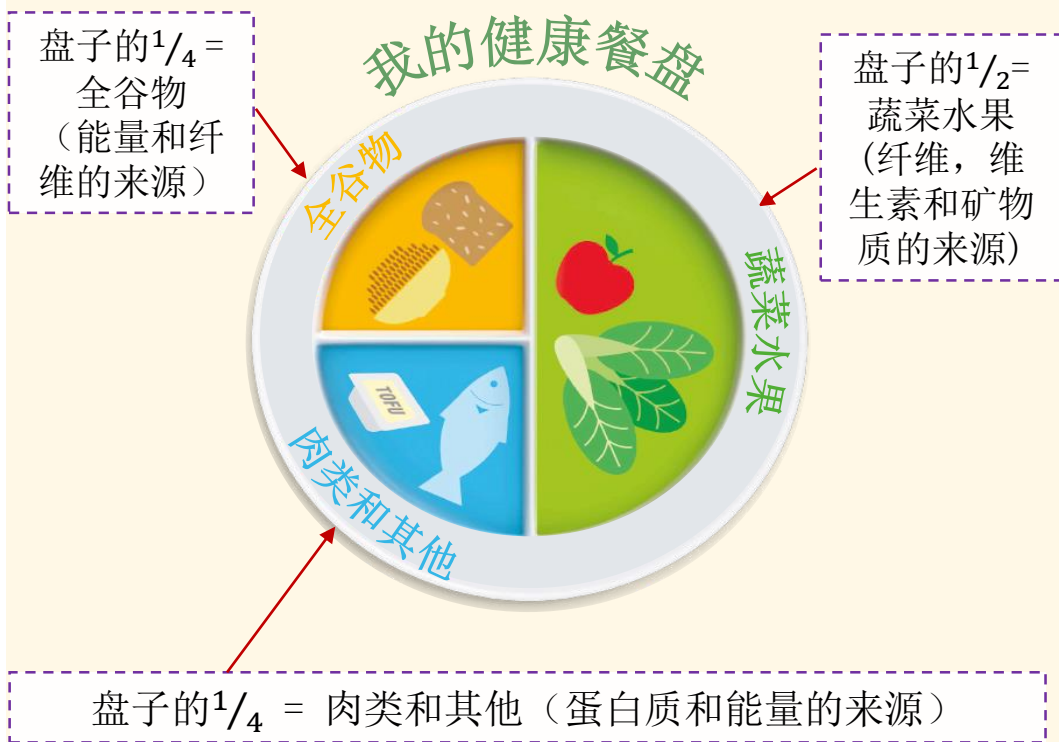
营养与衰老

充足的营养对预防和治疗衰弱过程中起着重要的作用。拥有充足的营养有助于维持肌肉力量和骨骼强度，减少跌倒和骨折的风险。营养充足的老年人患病的几率较低及康复较快。

健康老年龄化的正确饮食

1) 多样化食用和保持均衡饮食

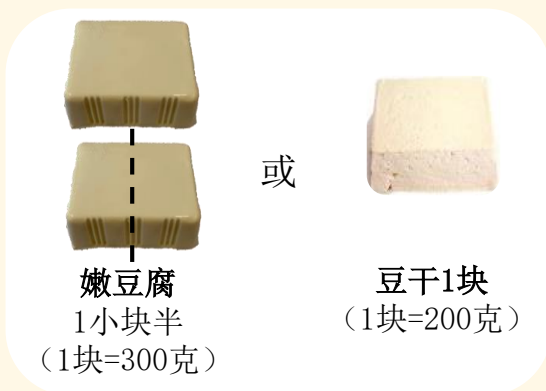
- 选择多样化食物组内和跨食物组的食物，以获取均衡营养。
- 使用“我的健康餐盘” (My Healthy Plate) 定制均衡的一餐。



2) 每餐都摄入高蛋白食物

- 摄入充足的蛋白质有助于维持肌肉质量。
- 尽量在运动后立即食用高蛋白食物。
- 在饮食中摄入动物蛋白质。
- 每天摄入两到三份的饮食蛋白。

一份蛋白质的示例



餐食中1份蛋白质的示例



杂菜饭配与1个手掌大小的肉/鱼

或



+



+



+



1碗粥+ 1粒鸡蛋+ 半块豆腐+ 1杯低脂牛奶/豆浆

3) 在您的日常饮食中摄取全谷物，水果和蔬菜。

- 饮食质量很重要。微量营养素摄入不足会增加身体虚弱的风险。
- 全谷类，水果和蔬菜含丰富的维生素和矿物质。它们的纤维含量也很高，这对保持健康很重要。
- 在您的日常饮食中包括两份水果和两份蔬菜。



4) 在您的日常饮食中摄入含高钙和维生素D的食物。

- 钙质和维生素D有助于保持骨骼强健。推荐每天摄取1000毫克的钙质和800IU的维生素D。
- 1颗★代表100毫克的钙质。每日食用各种食物来达到10颗★。
- 富含维生素D的食物包括油性鱼（例如三文鱼，鲭鱼，鳕鱼），鸡蛋，人造黄油和强化谷物，强化乳制品（牛奶，奶酪，酸奶）和强化豆奶。

★★★★★	 或  1杯高钙低脂牛奶 (250毫升) / 4勺奶粉 1杯高钙豆浆 (250毫升)
★★★	 1片罐装低钠沙丁鱼 (70克)
★★	 或  1小桶低脂酸奶 (100-150克) 1片低脂奶酪 (20克)
★★	 或  1平方块的豆干 (100克) $\frac{3}{4}$ 杯煮熟的菜心 (100克)
★	 半块豆腐 (150克)

了解营养不良的风险

如果您食欲不振或长期食用量比平时还少，这可能会导致您营养不良和肌肉流失。如果您有以下任何一种情况，您可能处于营养不良的风险：

- ✓ 不明原因的体重减轻
(前3-6个月之内体重减轻3公斤或以上)

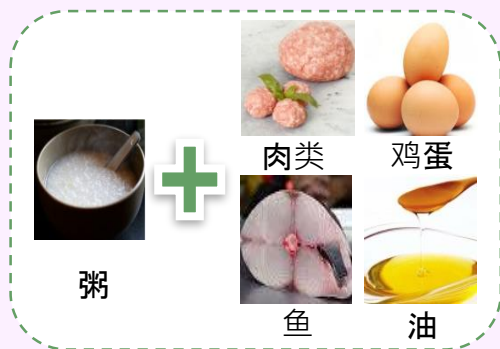


- ✓ 食用少于平时一半的摄入量
(持续超过5天及以上)



改善食用量的技巧

- 1) 少量多食餐，避免三餐大饮大食。
胃口较好时，可吃多一些。
- 2) 选择较软的食物或淋过肉汁润湿的食物。
- 3) 安排餐后才喝水。
过多的液体可能会加速饱感。
- 4) 两餐之间，摄入高蛋白，高能量的小吃和饮料。
例如点心，红豆沙，奶昔和豆奶。
- 5) 准备诱人而美味的饭菜。
使用各种佐料，药材和调料。
- 6) 增加膳食中的热量和蛋白质含量。
但不增加食物份量。



如果您持续出现体重下降的问题，我们强烈建议您咨询您的医生。

笔记

扫描QR码可获取更多关于
老年人健康饮食习惯的资料。



老年医科
陈笃生医院

联络热线：
6357 7000（中央热线）



若想了解更多详情，请用智能手机
扫描以上的QR码，或浏览
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对
所阅读的内容有任何意见或疑问，
请随时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg



©新加坡陈笃生医院，2022年版权所有。截至2022年10月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱