老年人饮食相关健康

知识问答

一、老年人进食什么样温度的食物最为适宜？

食物温度宜在 38℃～40℃左右为宜，以手腕内侧触及容器外壁感受温度，感觉温热为宜。

二、应为老年人提前做好哪些食物预处理？

(1) 剔除食物中的骨头、鱼刺；

(2) 将圆形、光滑或带黏性的食物以及大块食物切成小块。

三、协助老年人进食前应该做好哪些方面准备？

(1) 协助老年人服用餐前口服药；
(2) 协助老年人佩戴义齿；
(3) 提示并协助老年人餐前排便、洗手；
(4) 餐前为痰多、痰液黏稠的老年人叩背排痰；
(5) 鼻饲老人必要时给予吸痰，为吞咽障碍的老年人将食物打成糊状。

四、老年人进食的体位有哪些及照护要点？

(1) 轮椅坐位：协助老年人坐在轮椅上，**腰部应系安全带，轮椅应将车闸拉紧进行制动，**支起轮椅上的餐板或推轮椅至餐桌前；

(2) 床上坐位：协助老年人呈坐位，屈膝坐稳，床上放置餐桌，应上好床档；

(3) 床上半卧位：协助老年人呈半卧位（床头与床的水平面夹角呈 30°～45°，膝下及足底垫软枕支撑），应使用床档保护。

五、为老年人喂饭时，老年人出现哪些情况应该立即通知医护人员？

(1) 进食过程中发现老年人咀嚼或吞咽能力异常，应通知医护人员；

(2) 出现呛咳、噎食，应立即停止进食，根据程度采取拍背或急救措施，及时呼叫医护人员；

六、老年人进食后，为什么不宜立即平卧？

老年人进餐后不宜立即平卧，立即躺下容易引起食物反流，诱发呛咳。

七、协助为老年人饮水时，应该注意哪些问题？

(1) 对不能自理的老年人每日分次、定时喂水；

(2) 老年人出现呛咳，应停止操作，协助叩背，休息片刻，确认无异常，再酌情继续喂水；

(3) 所有液体要控制温度在（38℃～40℃）内，在递交到老年人手中，以防发生烫伤；

老年人饮水后不宜立即平卧，防止反流发生呛咳或者误吸；

八、老年人进食、进饮需要观察要点包括哪些方面？

(1) 饮食量的观察
(2) 进食速度观察
(3) 进食中、进食后表现的观察

九、老年人饮食种类包括哪几种？

(1) 普通饮食

(2) 软质饮食

(3) 半流质饮食

(4) 流质饮食

十、对老年人有益的饮品有哪几种？

(5) 白开水

(6) 豆浆

(7) 酸奶

(8) 葡萄酒

(9) 鲜榨果蔬汁

(10)绿茶

十一、老年人鼻饲液主要有哪几种类型？

(11)混合奶，适用于适用于身体虚弱、消化功能差鼻饲老年人

(12)特点;营养丰富易消化易吸收;

(13)匀浆混合奶，适用于消化功能较好老年人；

(14)特点：营养平衡、含膳食纤维、口感好、易消化、配置方便；

(15)要素饮食，适用于非感染严重腹泻消化吸收不良慢性消耗性疾病的老年人；

(16)特点：无须经过消化过程即可直接被肠道吸收和利用，为人体提供热；能及营养

十二、判断鼻饲管在胃内有几种方法？最常用是是哪种？

(17)抽吸胃液法，用注射器连接胃管末端，进行回抽，有胃液或胃内容物抽出，说明在胃内；

(18)气过水声法，将胃管末端放入盛水杯里，观察有无水泡溢出，无气泡，则表明在胃内；

(19)气泡溢出法，将注射器抽 10-20ml 空气，连接胃管末端，从鼻饲管快速注入，同时将听诊器放置老年人的胃区处，在带上听诊器，听气过水声；

十三、鼻饲老年人照料的注意事项有哪些？

(1) 对长期鼻饲的老年人，每日晨、晚间应做口腔清洁；

(2) 对需要吸痰的老年人，应在鼻饲前 30 分钟给予吸痰；鼻饲前、后 30 分钟之内禁止吸痰，避免引起返流及误吸；

(3) 鼻饲老年人需要遵医嘱服用口服药物时，应咨询医护人员片剂是否可以研碎，经允许后研碎并溶解，再从胃管推注，注意防止胃管堵塞；

(4) 随时观察老年人胃管固定处皮肤的情况，发现异常时应及时通知医护人员处理；

(5) 鼻饲过程中，如果老年人出现恶心、呕吐等情况应立即停止鼻饲，并立即通知医护人员；

(6) 在鼻饲前，护理员应确定胃管要在老年人胃内，如果抽吸胃内容物时发现胃内容物呈深棕色或有其他异常，应立即通知医护人员。

(7) 每次鼻饲量不应超过 200 毫升，推注时间以 15~20 分钟为宜，两餐间隔不少于 2 小时；

十四、老年人发生噎食、误吸时主要的特征是什么？

突然剧烈呛咳；

气急；

继而出现喉鸣、吸气时呼吸困难、声音嘶哑；

严重者出现口唇发绀、面色苍白；

十五、灌注器更换的时间要求为？

灌注器更换频率为 1 周/次

进食时突然不能说话并出现窒息痛苦表情。②通常用手按住颈部或胸前，并用手指口腔。③如有部分气道阻塞，可出现剧烈的咳嗽，咳嗽间歇有哮鸣音。④轻者面色深紫，双眼直

瞪，口中有食物，呼吸困难。⑤严重意识丧失，呼之不应，小便失禁，呼吸停止，脉搏微弱，血压下降。