

بخشی از جزوه طلایی تغذیه در دوران سالمندی - گروه آموزشی نخبگان

ارزیابی های تغذیه ای

اخیراً مسئله تغذیه ناکافی پروتئین - انرژی (PEM) در سالمندان مورد توجه زیادی قرار دارد. برخی از علائم آن عبارتند از: گیجی، خستگی و ضعف.

سالمندان زیر در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به PEM قرار دارند:

- افراد با درآمد پایین

- افرادی که در جویدن و بلعیدن گوشت مشکل دارند.

- افراد سیگاری

- افراد با فعالیت بدنی کم

س) کدامیک از موارد زیر منجر به افزایش خطر سوءتغذیه در سالمندان می شود؟ (ارشد سلامت سالمندی 92)

الف) مشکلات سلامت دهان و دندان

ب) انزوای اجتماعی

ج) مشکلات مالی

د) همه موارد فوق

پاسخ: گزینه د

س) خطر سوء تغذیه در افراد سالم سالمند (ارشد سلامت سالمندی 92)

الف) افزایش می یابد (ب) کاهش می یابد (ج) تغییر نمی کند (د) در اوایل سالمندی و بعد افزایش می یابد

پاسخ: گزینه الف

استراتژی های کاهش PEM عبارتند از: افزایش دریافت انرژی و پروتئین.

سالمندان مبتلا به سوء تغذیه که به طور ناگهانی از حمایت تغذیه ای بهره مند می شوند، در معرض خطر ابتلا به سندروم بازخورانش

(refeeding syndrome) هستند. سستی (Frailty) غالباً با کمبود ریزمغذی ها، به ویژه در خانم ها در ارتباط می باشد.

ارزیابی کوتاه (مختصر) تغذیه ای (MNA) روشی کارآمد، جدید و غیر تهاجمی برای تعیین خطر سوء تغذیه می باشد. ارزیابی تغذیه

ای کوتاه (مختصر) (MNA) از 2 بخش تشکیل شده است: غربالگری و ارزیابی. در این روش با استفاده از سوالات و اندازه گیری های

آنتروپومتری امتیاز سوء تغذیه تعیین می شود. ارزیابی کوتاه (مختصر) روشی با کاربری گسترده برای شناسایی سوء تغذیه در سالمندان

غیر بستری است. این روش مشتمل بر 6 پرسش و تعیین نمایه توده بدنی (BMI) یا دور ساق پا در صورت عدم امکان تعیین BMI می

باشد.

س) در ارزیابی جامعه سالمندان، غربالگری از نظر وضعیت تغذیه فرد سالمند (ارشد سلامت سالمندی 93)

الف) توصیه نمی شود (ب) توصیه می شود

ج) در برخی از افراد توصیه می شود (د) در اکثر افراد توصیه نمی شود

پاسخ: گزینه ب

س) در سالمندان بر اساس شاخص BMI، توده بدن طبیعی کدامیک از موارد زیر است؟

الف) $< 18/5$

ب) $24/9 - 18/5$

ج) $29/9 - 25$

د) > 30

پاسخ: گزینه ب

با افزایش سن، توده چربی افزایش یافته و با فشرده‌گی و تراکم مهره‌ها قد کاهش می‌یابد. اندازه محیط ماهیچه وسط بازو شاخص دقیق و حساسی برای ارزیابی تغییرات وزنی می‌باشد.

نیازهای تغذیه‌ای

نیازهای تغذیه‌ای برای هر یک از سالمندان متفاوت از فرد دیگر است، ولی کلیات مشابهی در نیازهای تغذیه‌ای افراد سالمند دیده می‌شود.

س) نیازهای تغذیه‌ای افراد سالمند (ارشد سلامت سالمندی 93)

الف) در همه افراد سالمند مشابه هم است

ب) در همه زنان سالمند مشابه هم است

ج) در همه مردان سالمند مشابه هم است

د) در هر فرد سالمند منحصر به فرد است

پاسخ: گزینه د

✓ متابولیسم پایه با افزایش سن به صورت خطی کاهش می‌یابد.

✓ با افزایش سن نیاز به انرژی به ازای هر دهه سن 3 درصد کاهش می‌یابد. زیرا متابولیسم بدن و توده بدون چربی با بالا رفتن سن کاهش می‌یابند. کاهش توده بدون چربی سبب کاهش RMR می‌شود.

س) کدام جمله صحیح است؟ (ارشد سلامت سالمندی 93)

ب) با افزایش سن میزان توده عضلانی بدن کاهش می‌یابد

الف) با افزایش سن میزان آب بدن کاهش می‌یابد

د) همه موارد

ج) با افزایش سن میزان توده استخوانی کاهش می‌یابد

پاسخ) گزینه د

نکته مهم: داوطلبین محترم توجه فرمایید که با تهیه این جزوات دیگر نیاز به خرید هیچ گونه کتاب مرجع دیگری نخواهید داشت. برای اطلاع از نحوه دریافت جزوات کامل با شماره های زیر تماس حاصل فرمایید.

021 – 66902061 / 66902038

0131 – 323 8002

0141 – 323 2543