

老年营养与护理管理

主编 周 薇 胡 朝 邹 晖 李 杏 谢文娟

图书在版编目

老年营养与护理管理 / 周薇等 主编. — 澳门:

澳门科学出版社, 2025.5

ISBN 978-99981-10-46-5

I. ①老... II. ①周... III. ①老年—营养卫生②老年—护理

IV. ①R592②R473.59

老年营养与护理管理

周 薇 胡 朝 邹 晖 李 杏 谢文娟 主编

ISBN 978-99981-10-46-5

责任编辑: 谢嘉深

责任校对: 谢嘉深

装帧设计: 吴惠华

出版发行: 澳门科学出版社

地 址: 澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编: 999078

网 址: <https://www.mospbs.com>, <https://moaj.mospbs.com>

总 机: +853-62961666 反 馈: book@mospbs.com

印装公司: 澳门翰林出版集团有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16 印 张: 7.75

字 数: 186 千字 印 数: 1 ~ 3000

版 次: 2025 年 5 月第 1 版

印 次: 2025 年 5 月第 1 次印刷

核准编号: 2025050906

如有缺损质量问题, 请联系本社销售中心。

版权所有 违者必究

作者简介



周 薇

本科学历，学士学位，2024 年获得中华护理学会营养支持专科护士资格证。现就职于南方医科大学南方医院。

从事临床护理工作 20 余年，在临床常见外科疾病护理、围手术期营养管理及老年营养管理等领域具有丰富的临床实践管理经验。主持校级课题 1 项，第一作者发表 SCI 一篇、普通期刊 1 篇，第一发明人发明实用新型专利 1 项，参与省市级课题 3 项，参与发表 SCI 2 篇、普通期刊 1 篇。2024 年发表老年营养科普视频获得省级科普大赛二等奖。



胡 朝

本科学历，学士学位，老年专科护士，从事临床护理工作 20 年，对老年专科护理、全科护理方面有丰富的临床经验。广东省护理学会老年护理专委会委员，广东省护理学会互联网肿瘤居家专委会委员，主持、参与省医学科研基金课题 2 项、主持广东省护理适宜技术 1 项、获批国家发明专利 1 项、国家实用新型专利 3 项、发表护理论文 6 篇，拍摄健康科普视频 4 帧。

作者简介



邹 晖

本科学历，国家三级健康管理师，从事临床护理工作 20 余年，广东省中西医结合学会创面处理专业委员会第三届委员会委员，广东省自然医学研究会精神心理健康专业委员会委员，广东省健康科普促进会精神心理健康分会委员，广东省伤造口专科护士，擅长压疮、糖尿病足的预防、治疗与护理管理，慢病健康管理指导，擅长 PICC 置管及维护管理，全国老年医学人才培训基地带教老师，负责护理教学培训工作多年、担任老年病科护理组长，拥有社区护士资格证，申报省级课题一项，作为第一主编发表《老年护理管理与心理健康》专著一部，发表中文核心论文数篇，参与抑郁症方面研究 SCI 论文的撰写，拥有三个老年康复器械的实用新型专利，参与居家上门护理服务工作。



李 杏

本科学历，从事护理工作行业 14 余年，任现职期间一直在惠侨医疗中心从事临床护理一线工作，2012-2022 期间承担国级、副国级及省部级领导保健工作，2020 年参加中华护理学会举办的静脉输液治疗专科护士培训并获得静疗专科护士资格证。2024 年主持广东省医学科学基金一项，参与发表核心期刊 3 篇，普通期刊 1 篇。



谢文娟

从事老年病科护理工作 8 年，广东省护士协会互联网+延续护理发展委员会委员，广东省护士协会第一届长期护理分会委员，南方医科大学南方医院老年专科小组成员，老年患者健康建档与随访，老年病的护理管理，进修心脏康复，老年医学人才培养带教，医疗设备使用管理 PDCA 案例竞赛二等奖，健康科普视频大赛优秀奖等。

擅长老年疾病健康管理，vte 风险的评估，心脏康复的干预和健康宣教。

南方医科大学南方医院
老年营养与护理管理

编委会

主 编 周 薇 胡 朝 邹 晖
李 杏 谢文娟

前言

随着全球人口老龄化的加剧，老年人的营养健康和护理管理已成为医疗和社会关注的焦点。本书《老年营养与护理管理》立足于老年人群的特殊生理需求，系统性地探讨了老年营养的基础理论、常见疾病的营养管理、消化系统健康、护理管理、肌少症防治、特殊营养需求及临床营养支持等内容。

本书结合最新的医学研究和临床实践，详细解析了老年人常见慢性病（如糖尿病、心血管疾病、骨质疏松、认知障碍等）的营养调控方案，同时提供科学合理的膳食建议和护理策略，以改善老年人生活质量。书中还特别关注老年人肌少症的防治，强调营养与运动结合的干预措施，并针对养老机构及社区老年人群的营养管理提出实践指导。

本书适用于临床医生、营养师、护理人员及养老机构管理者，可作为老年营养与护理领域的专业参考书，也可为广大老年人及其家庭提供科学的健康指导，助力健康老龄化目标的实现。

目 录

第一章 老年营养基础	1
第一节 老年人的生理特点与营养需求变化.....	1
第二节 老年人常见营养素代谢特点.....	4
第三节 老年人膳食指南与营养推荐.....	7
第二章 老年常见疾病与营养管理	11
第一节 老年人营养不良的评估与干预.....	11
第二节 老年肥胖与代谢综合征的营养管理.....	15
第三节 老年糖尿病的营养护理.....	19
第四节 老年心血管疾病的营养调控.....	23
第五节 老年骨质疏松的营养预防.....	26
第六节 老年认知障碍与营养支持.....	31
第七节 老年肿瘤患者的营养治疗.....	34
第三章 老年消化系统健康与营养	39
第一节 老年人消化功能的变化与影响.....	39
第二节 便秘、腹泻等消化系统问题的营养管理.....	41
第三节 老年胃肠道疾病的营养支持.....	45
第四章 老年护理管理	53
第一节 老年人护理的基本原则.....	53
第二节 老年人居家护理与营养支持.....	56
第三节 临终关怀与姑息治疗中的营养护理.....	59
第四节 老年护理中的心理健康管理.....	61
第五章 老年人肌少症与运动营养	64
第一节 老年肌少症的病因与评估.....	64
第二节 营养干预对肌少症的作用.....	67
第三节 运动与康复训练的营养支持.....	71
第六章 老年群体的特殊营养需求	81
第一节 社区与养老机构老年人营养管理.....	81
第二节 不同经济与文化背景下的老年营养照护.....	86
第三节 老年人食品安全与饮食误区.....	91
第七章 临床营养支持与实践	99
第一节 老年患者的肠内与肠外营养支持.....	99
第二节 老年手术与康复期的营养管理.....	102
第三节 老年危重症患者的营养治疗.....	106
参考文献	110

第一章 老年营养基础

第一节 老年人的生理特点与营养需求变化

随着年龄的增长，老年人的身体在结构、代谢功能以及器官功能等方面都发生了显著的变化，这些变化深刻地影响着他们的营养需求。了解这些生理特点与营养需求的变化，对于老年人保持良好的健康状态、提高生活质量至关重要。它不仅有助于老年人自身合理调整饮食，也为家人、护理人员以及社会提供了重要的指导，以更好地关爱老年人的健康。

一、身体结构改变与营养关联

老年人身体结构改变最为显著的是肌肉减少，即肌少症。从 30 岁左右起，人体肌肉量开始缓慢下降，60 岁后下降速度加快，70 岁时肌肉量可能只有年轻时的 50%。肌肉减少不仅使身体力量和耐力下降，还会导致基础代谢率降低，能量消耗减少。蛋白质是构成肌肉的重要物质，老年人需要充足的蛋白质来维持肌肉质量，优质蛋白质来源包括瘦肉、鱼类、豆类、蛋类、奶制品等。研究表明，每日摄入 1.0~1.2 克 / 千克体重的蛋白质，有助于减缓肌肉流失。



骨质流失也是老年人常见的问题，骨密度降低，骨质疏松风险增加。女性绝经后，骨质流失速度加快，男性在 70 岁后骨质流失也较为明显。钙是维持骨骼健康的关键营养素，维生素 D 能促进钙的吸收和利用。老年人每日钙摄入量应达到 1000~1200 毫克，维生素 D 摄入量为 800~1200 国际单位。牛奶、豆制品、海产品等富含钙，多晒太阳可促进皮肤

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases

· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.



全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系統基本基礎與臨床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 臨床腫瘤護理學 Clinical oncology nursing
- 感染性皮膚病學 Infectious dermatology
- 內分泌系統疾病 Endocrine system disease



- 實用小兒內科學 Practical pediatric internal medicine
- 消化系統疾病診療學 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 現代中醫診斷學 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮膚修復與再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design



申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”

正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。