

# 面对疫情 老年人如何维护身体健康

■ 秦琴

2020年1月以来,国务院为应对新冠肺炎疫情相继印发了《关于做好老年人新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作的通知》《关于印发新型冠状病毒肺炎疫情防控期间养老机构老年人就医指南的通知》《关于进一步做好医养结合机构新冠肺炎疫情防控工作的通知》,制定了《养老机构疫情防控措施》,发出了《给老年朋友的一封信》,对老年人疫情防控工作做出了具体部署和安排。

我国老年人口数量庞大,截至2019年年底,60岁以上老年人有2.54亿人,占总人口的18.1%。同时,老年人免疫功能弱,是传染病的易感人群和高危易发人群,此次新冠肺炎危重症患者中老年人居多。面对疫情,老年人既不能不在乎,也不要过度恐慌,要科学防控,做自己健康的第一责任人。

## 如何选择口罩

在新冠肺炎疫情期间,建议选择合适的口罩类型。

老年人正常外出时选择一次性医用口罩即可,回家之后将口罩置于干净、通风的地方,可以重复使用。如果出现脏污、变形、损坏、有异味时,需要

及时更换。

不建议老年人使用N95或KN95等防护口罩,因为其密闭性太强,呼吸阻力较大,长期佩戴后可能出现缺氧而导致的胸闷、气短、憋喘等呼吸困难症状。患有心血管疾病、呼吸系统疾病的老年人更要谨慎。不推荐使用棉布口罩、海绵口罩。

## 如何消毒

老年人呼吸道比较脆弱、敏感,应选择刺激性小的消毒产品。优先使用浓度75%的酒精棉片擦拭,也可用稀释后的84消毒液等清洁家具、地面。

酒精易燃,若空气中的酒精浓度超过3%就容易引起火灾,所以最好用擦拭消毒的方式,而不是喷洒;酒精消毒前后应远离高温物体和明火。

此外,熏醋不仅达不到消毒效果,还可能引发呼吸道不适,不建议老年人尝试。

## 如何安排膳食

老年人免疫功能减弱,基础性疾病的患病率较高,是传染病的易感人群。食养食补是保证老年人健康、增强免疫力、减少感染风险、促进康复的基础。

合理安排膳食,争取做到以下几点。

第一,餐餐有蔬菜,天天吃水果。

第二,喝牛奶或酸奶,经常吃豆制品,适量吃坚果。

第三,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。坚决不购买、食用野生动物。

第四,少盐少油少糖,戒烟限酒。

第五,足量饮水,每天7~8杯(1500~1700毫升),提倡饮用白开水和茶水,不喝或少喝含糖饮料。

第六,提倡分餐和使用公筷、公勺。食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。

第七,高龄和体弱消瘦的老年人,可在三餐基础上增加2~3次用餐,可选用牛奶、鸡蛋、面包、糕点、水果等。

## 如何锻炼

居家隔离期间,不能一直坐卧,需要适度适量运动,以保持体能、增强抵抗力。适度运动还可以有效消耗能量、降低血糖。要适当锻炼身体,不要做剧烈运动。适合老年人的锻炼方法有广播操、太极拳、八段锦等。通常每次锻炼时间以30~40分钟为宜,每周锻炼4~5次,运动前要做好充分的准备活动。

体能较差的慢性病老年人可以进行短时间、多组间歇运动,组间有充分休息,运动后应感到微微出汗、稍有疲乏即可。在疫情平稳的地区,老年人可适当进行户外运动,选择开阔通风人少的环境,不建议参加集体运动。

## 如何加强慢性病自我管理

初春时节温度变化较大,要注意保暖,尽量避免感冒。

无论是居家还是在养老机构都要规律服药,不轻易自行换药或停药,有身体不适要及时告知家人或养老机构工作人员。有条件的可通过检测血压、血糖、呼吸状况、体重等方式观察慢性病老年人身体状况,注意有无用药不足或过量的表现,以及药物不良反应(特别是体位性低血压、低血糖),预防跌倒。

患有慢性病的老年人要备齐常用药,做到坚持按医嘱规律服药,做好日常健康监测。老年人常用药物可通过委托取药、代购等方式解决。原则上尽可能少去或不去医院,如果必须去就医,尽量选择离家近、能满足就医要求且人比较少的医院,只做必须的、急需的医疗检查和医疗操作。如果可以选择就诊科室,尽量避开发热门诊、急诊等。

## 世卫组织梳理新冠病毒与流感病毒的7个区别

新华社日内瓦电(记者 沈忠浩)世界卫生组织发布的疫情报告说,新冠病毒与流感病毒虽然都会引起呼吸系统疾病,但两者存在以下区别:

第一,传播速度不同。新冠肺炎传播速度慢于流感,但中位潜伏期更长。

第二,患者传播病毒的时间不同。流感病毒传播主要发生在患者开始出现症状后的3至5天里,也可能在症状出现前就能传播。与之相比,虽然有些新冠肺炎病例可在症状出现前24至48小时传播病毒,但目前来看这不是主要的。

第三,传染力不同。根据对基本传染数的评估,新冠肺炎传染力强于流感,1名患者约可传染2至2.5人。不过,对两种病毒传染力的评估与具体环境和时间有关。

第四,重症比例不同。迄今数据表明,80%的新冠病毒感染者为轻症

或无症状,15%为严重感染,5%为极严重感染。严重和极严重感染比例高于流感。

第五,易感人群有一定区别。流感的主要风险群体包括儿童、孕妇、老年人、患有其他慢性疾病者和免疫系统存在问题者等。对于新冠肺炎,目前研究表明老年人和患有其他疾病者面临较高的严重感染风险。

第六,死亡率不同。虽然还需要一段时间才能确定新冠肺炎的死亡率,但目前数据表明,新冠肺炎死亡率大概在3%至4%,而季节性流感死亡率通常远低于0.1%。

第七,医疗干预措施不同。已有可用于流感的抗病毒药物和疫苗,但目前尚无获得许可的新冠肺炎疫苗或治疗药物。世卫组织说,目前许多治疗药物正在中国进行临床试验,20多种疫苗正在研发中。

## 疫情期间能否看牙、是否有风险、如何防护

新华社北京电(记者 倪元锦)疫情防控期间能不能看牙、看牙是否有风险、什么情况能到医院就诊、到医院看牙是否放心、应该如何防护等方面是公众的关切点。

北京口腔医院副院长、主任医师刘静明日前介绍,口腔诊疗使用高速牙钻、三用枪、超声洁牙机等可产生含有唾液、血液的飞沫,而患者在治疗过程中没有口罩保护,因此患者的担心不无道理。

“避免感染风险,重中之重是加强感染预防与控制。”刘静明说,北京口腔医院在落实“三级预检分诊”基础上,制定了详细的分区、分级消毒措施,在划分门诊、病房、行政管理、后勤保障区域基础上,进行分级管理。

据介绍,将门诊医疗服务区分为普通诊室、喷溅诊室、公共区域、休息区,病房医疗服务区分为普通病房、备用隔离病房、公共区域、休息区,分别制定详细的物表、地面、空气消毒要求。医务人员根据岗位和操作的危险,采取不同级别的防护措施。患者就诊保证“一医一患一诊室”,避免诊疗中交叉感染的风险。

专家建议,疫情防控期间,口腔急症需要到医院就诊,非急症患者可延后择期就诊。挂号实行“非急诊”全面预约,分时段就诊、实名就医。疫情防控期间,患者可通过京医通预约挂号平台进行门诊预约,复诊患者可以在医生工作站预约。



## 新冠肺炎疫情期间 居家饮食健康建议

■ 田晓亮

**不变:**中国营养学会的膳食指南依然是值得遵循的大原则,食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;杜绝浪费。按此选择原则,可以保障家里2岁以上成员的基本营养。

**减少:**居家期间,不在家里屠宰任何活的动物,如鸡、鸭、羊等,不买不吃野生动物。减少人多场合聚会。

**增加:**增加食物品种多样性(条件允许的情况下),增加鸡蛋、牛奶和豆类等优质蛋白质摄入,增加蔬菜、水果摄入;多饮白开水、茶水。

**多动:**尽量多动,进行力所能及的室内运动以及条件允许时到

空旷人少的地方进行户外活动。每天在小区或院子里活动1小时,增加代谢。

**补充:**适量食用复合维生素、膳食纤维等营养物质的补充剂。

**监测:**监测体重变化,能量充足但不能过剩,注意体重控制。

**避免:**避免平时没接触过或很少接触的食品,以免因身体不适应新食物而带来不必要的麻烦。避免误听误信能控制甚至治疗新冠肺炎的所谓饮食秘诀。

**调节:**调整心态,对疫情不要消极松懈,也不要忧虑惊慌,相信科学,相信党和政府,对战胜疫情充满信心。

遗失声明  
● 向孟平遗失保险执业证,证号: 0000155000000002019049717,声明作废。  
● 张陵萍遗失保险执业证,证号: 02000250000080020181200852,声明作废。  
● 赵雪勤遗失保险执业证,证号: 02000650000080020170401936,声明作废。  
● 孙云素遗失保险执业证,证号: 20070950010209000187,声明作废。  
● 赵洪波遗失货运资格证,证号: 500228199008108312,声明作废。