

# 疫情下,老年人如何避免感染?

这里有18个建议,全家人一起来看看

□生命时报

新型冠状病毒,对老年人下手有多“狠”?

中国疾控中心副主任冯子健表示,疫情已发现一些儿童和婴幼儿病例,但这些病例临床症状较轻;中老年人,特别是有慢性基础病的老年人,重症风险相对较高。

国家卫生健康委在官网发布的《关于做好老年人新型冠状病毒肺炎疫情防控工作的通知》中指出,本次疫情的危重症人群中,老年人居多,要将老年人的疫情防控作为当前的重要工作来抓,尽最大努力减少重症和死亡病例。

老年人由于各项生理机能退化,抗病能力不如年轻人,需重点做好防护。

应对疫情,老年人最该做好哪几件事?如果家中老人需要看病怎么办?《生命时报》采访了中国老年医学学会会长、解放军总医院原副院长范利,给老年人推荐18条防护建议。



## 家居环境篇

预防新型冠状病毒,少出门是最好的措施。老年人尤其应减少外出,避免去人员密集的公共场所,如商场、车站、公共浴池、棋牌室等。

宅在家的老年人,需做好以下防护:

### 1. 洗手洗够30秒

新型冠状病毒可通过接触传播,如果没有注意,双手沾上了病毒,揉眼睛时就可能造成感染,所以勤洗手绝不是一句空话。

从外面回家后、做菜前、吃饭前、如厕后,尤其要注意洗手。在流动水下用肥皂或洗手液揉搓30秒左右,把手掌、手背、手指缝都洗一洗。

### 2. 每天通风至少2次

室外的空气经过“稀释”和流动,几乎不能把病毒带进室内。

建议每日打开门窗通风2~3次,每次30分钟左右。天气好的时候,可以晒晒被子、衣服,紫外线是天然的消毒剂。

### 3. 备好常用药

家中常备体温计和常用药,患有慢性病的老年人,要遵医嘱按时服药,不可盲目停药。

记住所在辖区发热门诊的地址和电话,如有需求及时联络。

### 4. 防跌倒,降低去医院概率

疫情当前,老年人应避免往医院跑,以免引起交叉感染。然而老年人一旦跌倒,很容易引发骨折或脑出血,这时往往不得不去医院。

建议老年人在家少穿拖鞋。锻炼时,身边要有家属看护,防跌倒极为重要。

### 5. 室温舒适,注意保暖

冬季心脑血管急症、呼吸道疾病高发,老年人应注意保暖,避免感冒,室内温度过

低易诱发血管痉挛,必要时可以开空调取暖。

但需要提醒的是,虽然新型冠状病毒在56℃下30分钟即可灭活,但人体是恒温的,目前没有证据显示,开空调、泡热水澡可将病毒“热”死。

## 饮食篇

合理膳食是改善老人营养状况、增强抵抗力的重要环节。老年人在饮食方面可适当做以下侧重:

### 1. 肉类做熟,使用公筷

处理食物时生熟分开,鸡鸭鱼肉、海鲜、蛋类等,充分做熟再吃。

不接触和食用野生动物,不去未经消毒处理的菜市场,不在无保护措施下接触活禽。

家庭用餐,实行分餐制或使用公勺、公筷。

烟酒对预防传染病没有任何好处,应禁烟酒、避免辛辣刺激食物。

### 2. 适当增加有助增强抵抗力的食物

大豆及制品、蘑菇、枸杞、黄芪等食物中,含有黄酮、甜菜碱等抗氧化物质,瘦牛、羊肉等富含蛋白质、左旋肉碱,都有助于增强抵抗力。

多吃新鲜蔬菜和水果,每天超过5种,最好500克以上,其中一半为深色蔬果类。

### 3. 补充优质蛋白

老年人抵抗力比较弱,是病毒侵犯的主要人群,在饮食中要注意增加优质蛋白,如牛奶、鸡蛋每天都应保证有。如果食欲不好,还应吃一些乳清蛋白粉。

### 4. 少食多餐,不可过饱

老年人宅在家里,缺少运动,吃得过饱,容易诱发心脑血管疾病。

建议少食多餐,不要一顿吃饱,尤其是晚上不可过饱,食欲不好或活动受限的老年人要特别注意。

### 5. 多饮水,保证大便通畅

疫情期间,老年人运动减少,胃肠蠕动减慢,大便容易干燥。若用力排便,易引发心血管事件。

充分饮水、吃点粗粮、多吃水果、增加活动量等,都有助保证大便通畅。

每天饮水应在1500~2000毫升,多次少量;可以饮温开水或淡茶水。饭后饭后菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错选择。



## 出行篇

疫情期间,年轻人可以通过网络进行社交、消遣,而老年人爱走动,容易坐不住。如果老人一定要出门,要注意5个细节。

### 1. 出门戴口罩

外出建议佩戴医用外科口罩。

如果口罩不够用,中国疾控中心副主任冯子健表示,普通大众的口罩不必用一次换一次,可根据清洁程度延长使用时间。

口罩戴上后,不要频繁用手触摸;

摘口罩时,应通过耳挂,尽量少接触口罩的污染面;

保存口罩,应先将接触口鼻的一面朝里折好,再放进清洁的自封袋,而不是放在兜里、口袋里。

### 2. 外出避免用手揉眼

在室外时,尽量避免用手接触口鼻眼,少接触公共物品;

减少与人近距离接触,尽量与人相距1米以上打招呼;

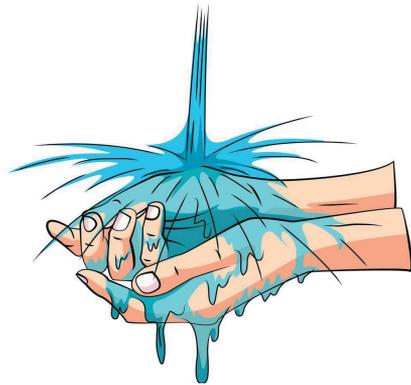
打喷嚏或咳嗽时,用手肘遮住口鼻。

### 3. 避免乘坐公共交通

老年人大多比较节俭,出门不愿意打车,但在这个节骨眼上,出行最好避免乘坐公共交通工具,建议步行或者由家人开车接送。

### 4. 回家后做4件事

回家后,及时洗手洗脸;把脱下的外套放在通风的窗口;用酒精棉片擦拭手机;带回的物品用清水清洗处理,或用酒精喷洒消毒。



## 生病护理篇

老年人在冬天容易生病,心脑血管急症、关节疼痛、感冒等大小病症容易找上门。如果老人有身体不适,应视情况是否需要去医院,并做好护理。

### 1. 小病痛,线上问诊或去社区医院

疫情期间,小病痛不宜往大医院跑。老年人如果出现不适,容易怀疑自己是否感染,出现焦虑。

建议与社区医院建立联系,可以先线上问诊,或在家人陪同下到社区医院,既能降低感染风险,又可以减轻医疗资源压力。

### 2. 有感冒迹象,先观察再决定

如果老人有感冒迹象,不建议直接去发热门诊,可以先在家观察,以免增加感染风险。但如果出现发热、咳嗽、咽痛等全身不适,应及时就医。

### 3. 不得不去医院,务必做好防护

去医院前,家属及老人一定要戴好口罩。在医院里要“管住手”,避免用手摸口罩外侧,避免揉眼睛,避免频繁触摸公共物品,注意勤洗手。

### 4. 放松心情,避免焦虑

疫情是有时间限度的,经过一定时段就会过去。老年人要正确看待疫情,保持心情舒畅,避免焦虑、紧张,可以多听听音乐、跟家人聊聊天。

面对疫情,老年人往往是脆弱的,需要做好充分的防护。对待家里的老人,请多一分耐心、多一分包容;老年人也应主动从正规渠道学习防控知识,管好自己的生命健康,也是一种了不起的技能。

## 保健知识

### 预防肠道息肉 饮食一少四多

□江苏省苏北人民医院消化科主任 朱海杭

人到中年,有10%~30%的概率会长肠息肉。多数的肠息肉无症状,不查肠镜可能永远不会发现,当有腹痛、腹泻或肠出血时,要提高警惕。研究表明,良好的饮食习惯对预防肠息肉有益。

建议:①少吃红肉和动物脂肪,每日脂肪的总量限制在20~25克。

②多食富含萝卜硫素的食物,西兰花、花椰菜、胡萝卜、白萝卜都是萝卜硫素的天然来源。研究发现,烹饪后萝卜硫素被破坏高达90%,应尽量生吃或微煮,最大限度地发挥其防治肠息肉的功效。

③多食大蒜、生姜和五颜六色的蔬菜,可有效降低患结肠癌的风险和结肠息肉的风险。

④多食富含维生素E和硒的食物。小麦胚芽是维生素E最集中的天然来源之一,莴苣、番茄、胡萝卜、绿叶蔬菜、蛋黄、各种坚果、肉和乳制品中均富含维生素E,加工时温度不宜过高。

### 此菜有营养 抗癌却无效

□河南省疾控中心研究室主任 付鹏钰

有报道称,花生芽不仅营养价值高,还能起到抗癌的作用。这个观点只说对了一半。花生芽与花生相比,脂肪含量下降(但仍然较高),水分含量显著升高,游离氨基酸含量明显升高,多酚类及黄酮类物质的含量在花生发芽之后也都有所提升,总体营养价值更高。

之所以会流传花生芽有抗癌作用的说法,是因为花生中含白藜芦醇。需注意的是,目前国内对白藜芦醇的研究主要还停留在动物实验、体外实验等层面,缺乏大样本量的人群临床试验,所以它的有效性和安全性还需要进一步验证。