



健康关注

# 做好防护监测 呵护老人健康

眼下正值呼吸道疾病的高发期,我们要做好家中老人的疾病防护和健康监测。

## 做好老年人健康监测

老年人由于年龄增长,呼吸道的防御能力、全身的免疫功能下降,因此容易受到各种各样呼吸道病原体的侵袭。另外,老年人合并很多的基础疾病,比如慢阻肺病、冠心病、糖尿病等,这些基础疾病的存在会进一步削弱老年人的免疫功能。

同时,老年人一旦罹患呼吸道感染,容易出现基础疾病加重,比如出现心律失常、呼吸衰竭等,因此这类人群由于基础疾病的存在和增龄相关的呼吸系统免疫功能下降,容易出现呼吸道感染,并且容易出现重症。

典型的呼吸道感染症状包括发热,伴有咳嗽、痰液等。在临床特点方面,老年人罹患呼吸道感染后的症状不典型。特别是高龄老人或者失能、失智老人,不能很好地表达自己的不适,因此要加强日常监测。

另外,他们可能会有一些消化道或者中枢神经系统的表现,比如食欲缺乏、嗜睡等,这些都可能是老年人呼吸感染的症状。因此,在日常护理中,家人要密切监测老年人的日常情况变化,早期发现疾病。

## 如何预防呼吸道疾病

1.提高自身身体素质,适当进行运动,提高心肺功能,同时均衡饮食,保



老年人和慢病患者尤其要科学防寒过冬,降低寒冷天气对健康的不利影响

注意保暖 朱慧卿

持睡眠充足,提高自身免疫力。

2.如果外出,尽可能减少去环境密闭、人群聚集的场所。如果必须前往,要戴上口罩,注意双手清洁,尽可能减少逗留时间。

3.科学饮食合理膳食,多食用维生素含量高的食物,这些食物不仅可以补充人体所需的能量,还可以提高机体的免疫力,抵抗病原体的侵入。

4.注意气温变化。外出前要注意天气变化,根据温度增减衣服。在居家环境里,也要注意适合的温度。此外,湿度也非常重要,如果家庭环境过于干燥,不利于呼吸道健康。

5.加强居室通风。每天居室都要进行通风,可以选择中午相对温度比较高的时候进行通风。如果有多个房间,可以把老年人转移到另外一个房

间,房间通风后、恢复到适合的温度,再把老年人移回来。

6.建议无接种禁忌的老人接种流感疫苗、新冠病毒疫苗、肺炎球菌疫苗等。

## 患了呼吸道疾病如何护理

老年人一旦罹患呼吸道感染,往往较为虚弱,容易出现食欲缺乏、吞咽困难、呛咳、痰液不利等。我们要帮助患者更好地排除痰液,提供易于消化的高营养食物,通过合理的饮食管理,改善患者的营养状态。

呼吸道感染虽然是急性疾病,但对老年患者造成长期影响,包括功能下降、需要照护、再感染等,需要在恢复期给予认知状态、行动能力、营养状况等综合评估,并基于评估结果给

予个体化干预,帮助患者康复。

## 如何判断是否需要去医院就诊

家人需要结合老年人的年龄、基础疾病的情况和呼吸道感染的严重程度来综合研判。

1.了解老年人的基础情况,包括基础体温、血压、脉搏、血氧饱和度等。

2.如果老年人基础疾病比较重,特别是较为严重的呼吸系统疾病、心脑血管疾病、活动性肿瘤等,或者是高龄老人,建议积极去医院。

3.密切观察症状的严重程度和上述体温等指标变化。如果老年人出现轻微呼吸道症状,如轻微的流鼻涕、打喷嚏,一般情况比较好,可以在医生指导下使用药物后居家观察。如果出现高烧不退、呼吸困难、喘息、血氧饱和度下降等,或者出现大小便失禁等神经系统症状,需要第一时间去正规医院就医。

4.如果家里已经明确有呼吸道疾病患者,一旦出现呼吸道感染症状,要及时就医。

在决定前往医院就诊时,为降低交叉感染风险,可采取以下措施:

佩戴口罩 老人和陪同者都应佩戴口罩,以减少疾病传播的风险。

保持社交距离 在医院内尽量保持与他人的社交距离,避免近距离接触。

做好手卫生 触摸公共设施后、回家后都要清洁双手。切勿用未清洁的双手触摸口、鼻、眼。

(稿件来源:甘肃省卫生健康宣传教育中心)

## 如何区分流感和普通感冒?

流感的全称为“流行性感冒”,流感和普通感冒不能混为一谈。

普通感冒可以由多种病原引起,其中病毒最为常见,包括鼻病毒、腺病毒、偏肺病毒、博卡病毒等;细菌和支原体等也可以引起普通感冒。

普通感冒症状较轻,通常为低中度发热,病程1-2天,伴有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、轻微咳嗽等症状,而寒战、头痛、关节肌肉痛等全身症状很轻。一般没有严重并发症。

流行性感冒主要是由甲型和乙型流感病毒感染引起,以高热多见,寒战、头痛、关节肌肉疼痛等全身症状较重,少数流感患者可能会发生横纹肌溶解、肺炎、脑炎、脑病等并发症。有流感样症状的儿童,尤其是有流感患者接触史的儿童,首先要考虑流感病毒感染,可以通过流感病毒抗原检测或流感病毒核酸检测帮助明确诊断。

## 健康新知

# 流感病程是怎样变化的

□ 赵光远

心、呕吐、腹泻和食欲不佳等。

极少数儿童感染流感后,可能会进展为重症流感,引起喉炎、肺炎、脑病、心肌炎等。

## 流感是怎么传播的,潜伏期有多长?

流感病毒可以通过呼吸道飞沫(如打喷嚏、咳嗽时产生)或污染物表面后,在人与人之间传播。

流感病毒也可以通过流感病人呼吸时释放的小空气微粒传播。流感病人是主要传染源。

流感的潜伏期一般为1-7天,多数为2-4天。

## 流感病程有多长,变化是怎样的?

对于没有基础疾病的儿童来说,流感病毒感染后呈急性、自限性病程,多数症状在起病2-3天消失。

部分儿童的发热持续时间可达5天,绝大多数在1周内恢复。但咳嗽可能会持续较长时间,少数大一点的儿童(七八岁以上)乏力感可能持续数周。



冬季儿童呼吸道疾病多发,其中流感病毒是常见的病原体之一。专家就相关问题进行了解答。

## 流感有哪些典型症状?

儿童感染流感病毒后,可以表现为发热、寒战、头痛、肌痛和其他全身不适,常伴有呼吸道疾病表现,如咳嗽、咽痛和流涕等。

低龄儿童发热的程度可能更重,部分孩子还可能出现热性惊厥;另外,他们的胃肠道症状也会较多,比如恶

小儿哮喘是儿童常见的慢性呼吸道炎症性疾病,主要表现为反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷等,经常在晚上和凌晨发作或加剧,还会伴随着可逆性气流受限。小儿哮喘的发病机制比较复杂,主要和免疫、遗传、环境、精神、神经、内分泌等因素有关。日常生活中对小儿哮喘的护理和预防非常重要,能够有效缓解患儿的哮喘症状,减少对其生活的影响。

# 预防小儿哮喘反复发作

□ 莫馥宁

## 合理养护

哮喘是慢性气道炎症性疾病,治疗时间比较长。有些患儿在经过一段时间治疗后,不再出现哮喘急性发作,家长就认为哮喘已经痊愈了而自行停药,殊不知这样会导致哮喘再次发作,所以一定要遵照医嘱坚持服药,还需要定期复查。

如果哮喘患儿是过敏性体质,在还没有明确过敏原的情况下,要尽量避免过敏原的刺激。在处于稳定期没有急性发作的时候,可以接种疫苗。

平时要多给予患儿营养丰富、高维生素的食物,以清淡、易消化为主;多吃蔬菜、水果,多喝水。尽量少吃鱼虾等容易引发哮喘发作的食物。

当患儿哮喘发作并且感到呼吸困难时,需要及时吸氧,并调整舒适的坐位或半坐位,鼓励患儿缓慢地进行深呼吸。

家长要加强对孩子的观察,如果孩子出现胸闷、呼吸不畅、喉部发痒、打喷嚏、咳嗽等,就是哮喘发作的征兆,应及时送到医院诊治。

## 预防复发

1.尽量避免服用能诱发哮喘的药物。

2.加强体育锻炼,如适当参加游泳、慢跑等运动。

3.日常饮食尽量选用温和的食物,少吃凉性的食物。

4.家长要多对患儿进行心理安慰和精神鼓励,积极消除其紧张、焦虑的情绪。

5.让患儿每天有一定的户外活动时间。在无风的天气里,鼓励患儿多到户外呼吸新鲜空气,接受阳光照射,增强对大自然的适应能力,减少过敏反应。如果患儿正处于哮喘发作期,则应注意多居家休息。

6.预防吸入性过敏原。保持家中清洁卫生,使用湿布擦灰拖地,定期开窗通风。对尘螨过敏的儿童,需要对其使用物品定期进行防螨处理,床上用品每周进行清洗。

7.在过敏反应多发的季节,尽量少去人多密集的地方,同时也要避免感冒的发生。



及时治疗

## 中医指南

# 缓解头晕的方法

□ 芮苗

经常头晕,可能是多种原因引起的,包括不良生活习惯、心理压力过大、营养不良、慢性病等。根据中医养生和保健理论,可以从以下几个方面来缓解和预防头晕。

## 调整生活习惯

规律作息 早睡早起,不要熬夜和过度疲劳,以免身体出现亚健康状态。

减少电子产品使用时间 长时间看电子屏幕,对眼睛和大脑造成一定的压力,容易出现头晕症状。患者应适当减少电子产品的使用时间,进行眼保健操和视觉放松训练。

避免久坐、久站 久坐、久站等,可能导致血液循环不畅,引起头晕症状。患者要经常活动身体,适当休息,避免长时间保持一个姿势。

## 饮食调理

增加新鲜蔬菜的摄入量 新鲜蔬菜含有丰富的维生素、矿物质,能够帮助患者改善营养状况,增强抵抗力。

适量摄入补血食物 中医认为,头晕大多是由气血亏虚引起的,患者可以适当摄入具有补血作用的食物,如红枣、黑芝麻、鸡肉、猪肝等,补充身体所需的营养。

合理饮食 均衡营养,保证身体所需的各种营养素的摄入量,避免偏食和过量摄入。

## 中医养生方法

针灸疗法 中医认为,头晕与气血运行不畅有关,针刺特定穴位,可以调整气血运行,缓解头晕症状,如足三里穴、百会穴、内关穴等穴位。足三里穴位于小腿外侧,腓肠肌与胫骨前肌之间的凹陷处。足三里穴是足阳明胃经的重要穴位,具有补益气血、调理脾胃的作用,适用于治疗头晕、眩晕等症状。患者可选择单针刺、群针刺或电针刺等方法。每次针灸20分钟-30分钟,每周治疗3次-4次。

中药调理 中药可以帮助患者缓解头晕症状,如养心安神汤等。患者需要根据个体情况和体质,遵循中医辨证施治的原则,选择适合的方剂。

## 心理调适

缓解精神压力 长期精神压力过大,会导致神经系统紧张,影响血液循环,从而引发头晕症状。患者可以利用放松心情、参加户外运动、听音乐等方式,缓解精神压力。

学会自我放松 学习一些放松的技巧,如深呼吸、冥想等,能够帮助患者舒缓紧张的情绪,改善头晕症状。

保持积极的心态 保持积极的心态,可以帮助患者改善身体的整体状况,有助于缓解头晕症状。

## 家庭保健

# 静脉曲张手术后保养要点

□ 周桂花

## 什么原因导致下肢静脉曲张?

在日常生活中,导致下肢静脉曲张的原因有很多,这种疾病可能是长期站立工作、做重体力劳动等原因导致的,也可能是年龄增加导致血管壁失去其张力引起的。患有这种疾病时,可以使用压迫、植物活性分子、手术等方法治疗。日常饮食需清淡,多加运动锻炼,提高身体机能,从而提高身体免疫力以及新陈代谢等。

## 下肢静脉曲张术后该如何保养?

出现下肢静脉曲张后应尽快接受治疗,其中手术是最为常见的一种治疗方法。近几年来,随着医学技术不断发展与进步,大多数患者都会选择微创手术来进行治疗;如果静脉曲张比较严重,会出现严重的扩散现象,所以在手术之后应注意做好保养措施。

饮食 手术之后饮食应该吃一些具有活血化淤的食物,比如丝瓜等,不可以吃辛辣刺激性的食物,比如辣椒等。随着身体不断恢复,需要逐渐加强营养,多吃新鲜的蔬菜水果,多吃高蛋白、营养丰富、含维生素比较多的食

物等。

休息 除了久坐会导致下肢静脉曲张之外,久站同样会导致下肢静脉曲张,因此对于这部分患者而言,适当休息是十分必要的。

锻炼 下肢静脉曲张手术之后应该坚持锻炼。坚持步行可以增强下肢肌肉的收缩能力,促进下肢静脉血回流,患者在出院之后,应该坚持每天步行30米,这样对于病情的恢复有很大的帮助。

穿戴弹力袜 患者可以适当穿着弹力袜,一般情况下来说,需要坚持使用三个月,也可以长时间使用,在使用期间一定要注意皮肤颜色变化以及肢体肿胀情况。术后锻炼的时候也要穿弹力袜,避免下肢充血,从而引发并发症。

减肥 肥胖会导致下肢静脉曲张加重,所以要有意识地控制个人的体重。

避免外伤 患者应注意保护患肢免受损伤,避免抓挠和擦洗患肢;有水疱、溃疡的患者应保持其部位清洁。生活起居中,应保持适当的室温和湿度;衣服、裤子、鞋子和袜子应宽松柔软。



景色如画 杜懿