

## 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年龄相关的呼吸免疫系统免疫功能下降,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、咳痰等。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道感染的症状。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、咳痰不利等。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,但对老年人患者造成长期影响,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)

## 中西医结合 防治儿童呼吸道疾病

国家卫生健康委2023年12月2日召开新闻发布会,介绍冬季呼吸道疾病防治有关情况。

### (一)

中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕说,冬春季是流感等呼吸道疾病的高发季节,建议大家了解常见呼吸道疾病的基本防控知识,采取科学的预防方法,有效降低感染风险。

要科学佩戴口罩。前往环境密闭、人群密集场所时,或乘坐公共交通工具以及就医时,要佩戴口罩,并注意及时更换。养成良好的个人卫生习惯,在咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾或者手肘遮住口鼻,在接触电梯按钮、门把手等公共设施后,要洗手或者进行手部的清洁。

养成健康的生活方式,日常生活中要注意保持充足睡眠、充分的营养、适当的体育锻炼,增强身体素质,提高身体抵抗力。

积极接种新冠、流感、肺炎疫苗等,有效减少感染发病和重症发生的风险,尤其是老年人、基础性病患者、儿童等重点人群应积极接种疫苗。

做好自我健康监测。如果出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道感染症状,尽量居家休息,以防将疾病传播给他人。

### (二)

北京中医药大学东方医院儿科主任吴力群说,儿童急性呼吸道感染疾病属于中医感冒、咳嗽、肺炎喘嗽的范畴,中医认为,这类疾病是因为外邪侵入人体,导致机体脏腑功能失调、肺脏受损而出现发热、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、咳痰这样一些临床表现的疾病。中医讲究辨证论治,会根据患儿不同的发病原因、不同的症状特点和不同的体质特征,辨证分型,精准治疗。在冬季,尤其北方地区,气温寒冷,所以儿童呼吸道感染的发病率相对会更高一些,而且症状相对较重,会出现高热、咳嗽,甚至发展成为支气管炎、肺炎。

对于呼吸道感染的早期,患儿主要表现为发热、流涕、咽痛、咳嗽这样一些症状,中医主要采用宣肺解表利咽的治疗方法,同时根据儿童的特点,配合相应适宜的中医外治方法,针对发热、咽痛这些表现,学龄前儿童可以采用穴位推拿和按摩的方法;对于学龄期的儿童,可以采用刮痧等方法,能够起到清热泄火利咽的作用。针对咳嗽、咳痰,可以采用经络走罐、拔罐,还有穴位推拿等方法,起到化痰止咳的作用。在疾病恢复期,儿童有些表现为咳嗽、乏力、食欲差的,中医会采用健脾化痰、补虚扶正的治疗方法。

中医还讲究整体的观念,有的孩子在

疾病过程中可能会出现腹胀、恶心、呕吐、食欲不振等,这样一些脾胃功能失调的表现,中医会根据不同的病情,还有不同年龄段,通过采用内服或者相应中医外治方法,内外结合,从总体上进行治疗。

广东省中医院儿科主任杨京华表示,针对呼吸道感染的孩子,在居家护理方面,一是要注意气温的变化,随时增减衣服。二是要注意室内通风。三是最好不要在室内吸烟,疾病期间尽量减少外出,避免去人多嘈杂的地方。

饮食方面,生病期间,孩子营养要均衡、丰富,但也要特别注意清淡、容易消化,可以适当摄入一些蔬菜瓜果。出现咳嗽的孩子,不要喝饮料,也不要吃太多瓜果类食物。尽量避免摄入一些辣椒、炸薯条等辛温、煎炸的食物。

需要强调的是,在呼吸道感染期间,孩子要特别注意补充足够的水分,不能以果汁来完全替代喝水。在疾病恢复期的调护当中,忌生冷海鲜、肥甘厚腻,也不要过早地补益,这会让孩子气停留在体内,不利于疾病的康复。

孩子如果胃口不好,可以用谷芽、麦芽、山楂煲水服用,开胃健脾,促进消化。也可以做一些简单的小儿推拿,比如说捏脊、揉板门等手法,促进孩子脾胃功能恢复。

(稿件来源:国家卫生健康委员会官网)

## 流感病程是怎样变化的

□ 赵光远

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,比如恶心、呕吐、腹泻和食欲不振等。

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)或污染物体表面后,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?

呼吸道传染病的常见病原有新冠病毒、流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒等,主要通过呼吸道飞沫、吸入带有病原体的气溶胶或密切接触等途径传播。科学佩戴口罩是预防呼吸道传染病的有效措施。

### 应佩戴口罩的情形或场景

1.新冠病毒感染、流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道传染病感染者前往室内公共场所或与他人近距离接触(距离小于1米,下同)时。  
2.出现发热、咳嗽、流涕、咽痛、肌肉酸痛、乏力等呼吸道传染病症状者前往室内公共场所或与他人近距离接触时。  
3.前往医疗机构就诊、陪护、探视时。  
4.呼吸道传染病高发期间,外来人员进入养老机构、社会福利机构、托幼机构等脆弱人群集中场所时。  
5.呼吸道传染病高发期间,养老机构、社会福利机构、托幼机构、学校等重点

机构的医护、餐饮、保洁、保安等公共服务人员工作期间。

### 建议佩戴口罩的情形或场景

1.呼吸道传染病高发期间,乘坐飞机、火车、长途车、轮船、地铁、公交车等公共交通工具时。  
2.呼吸道传染病高发期间,进入超市、影剧院、客运站、厢式电梯等环境密闭、人员密集场所时。  
3.呼吸道传染病高发期间,老年人、慢性基础病患者、孕妇等前往室内公共场所时。  
4.与出现呼吸道传染病症状者共同学习、生活或工作期间。

### 建议不佩戴口罩的常见情形或场景

1.进行体育锻炼时;处于露天广场、公园等室外场所时;3岁及以下婴幼儿。

### 形或场景

进行体育锻炼时;处于露天广场、公园等室外场所时;3岁及以下婴幼儿。

### 口罩选择

1.呼吸道传染病患者或呼吸道感染症状者建议佩戴N95或KN95等颗粒物防护口罩(无呼吸阀)或医用防护口罩,其他人员建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。  
2.儿童呼吸道感染患者或呼吸道感染症状者建议选用儿童防护口罩,其他儿童建议选用儿童卫生口罩。  
3.口罩产品应符合相关国家标准或行业标准。

(稿件来源:国家疾病预防控制中心)

## 流感疫苗 你接种了吗

进入冬季,呼吸道病毒活跃,如何防控流感已经成为当下公众关注的话题。你对流感了解多少呢?流感疫苗接种了吗?

流行性感冒(简称“流感”)是流感病毒引起的对人类健康危害严重的急性呼吸道传染病。人群对流感病毒普遍易感,婴幼儿、老年人、孕妇和慢性病患者等人群感染流感后出现重症症状的风险高,甚至会导致死亡。学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所易发生流感感染。

### 为什么要接种流感疫苗

每年接种流感疫苗是预防流感、降低流感相关重症最为经济、有效的手段,可以显著减少流感相关疾病带来的健康危害及医疗机构的诊疗压力。疫

苗接种是预防流感的第一道防线,药物预防不能代替疫苗接种,只用来作为没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群的紧急临时预防措施。

### 哪些人建议接种流感疫苗

《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024)》建议所有大于6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。结合流感疫情形势和多病共防的防控策略,尽可能降低流感的危害,除了“一老”(60岁及以上的老年人)和“一小”(6-59月龄儿童)之外,还优先推荐以下人群及时接种。

1.医务人员(包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等);  
2.慢性病人群(罹患一种或多种慢

性病人群);  
3.脆弱人群及护理员(养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工);  
4.孕妇;  
5.6个月以下婴儿的家庭成员和看护人员;  
6.托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群。

流感疫苗也有使用的禁忌证和注意事项,比如对疫苗中所含任何成分(包括辅料、甲醛、裂解剂及抗生素)过敏者或有过任何一种流感疫苗接种严重过敏反应者,禁止接种。患有急性疾病、严重慢性疾病或慢性疾病的急性发作期以及发热患者,建议痊愈或者病情稳定控制后接种。具体情况可咨询接种服务人员再行确定。

(稿件来源:中国疾病预防控制中心)

## 提高免疫力要会“补”

□ 唐引引

拥有良好的免疫力是预防各种常见传染病的根本。如何提高免疫力呢?

补气 提升正气、祛除湿邪小茶饮——五指毛桃茶(五指毛桃、茯苓、大枣、橘皮)。其中,五指毛桃味甘、性平,入脾、肺、肝经,有健脾补肺、行气利湿、舒筋活络等功效;茯苓性味平和,可以进一步提高五指毛桃健脾、祛湿的功效;大枣可以补脾胃、益气血,气血双补;橘皮行气燥湿,补而不壅滞。

补血 养血补气小茶饮——芪归枣茶。当归5克、黄芪5克、大枣3枚,煎煮液350毫升泡茶饮用,冲饮至味淡。

补肺健脾 补肺健脾、宽中理气小茶饮——补肺健脾茶。取太子参6克、苏梗6克。太子参先煮3分钟,再下苏梗煮3分钟即可代茶饮。适合肺脾两虚/湿浊内阻的人群饮用。由于太子参和苏梗偏温,“上火”者慎用。配合艾灸足三里穴补肺气、按摩大椎穴固阳气,能进一步提高机体免疫力。

补肾 补肾益精小茶饮——补肾

茶。将枸杞子与茯苓共研为细末,每次取5-10克,加红茶6克,用开水冲泡10分钟即可,每日2次,代茶饮。枸杞子甘平能补肾益精,茯苓甘淡能健脾利尿,红茶能利尿提神,合泡成枸杞茯苓茶,既解渴,又补肾。

养阳 养阳最简单的方法就是晒太阳。晒太阳背光而坐最好,因为背部有一条不可忽视的经络——督脉,总督一身之阳气。把背晒热了,人体的阳气也就充足了。

(据《甘肃日报》)