

## 回家看望老人,这4个关注你做到了吗?

### 健康教育

过年期间回家看望爸妈,嘘寒问暖,家长里短。老人最让人放心不下的,就是身体的健康。和爸妈健康相关的这4个点,你关注了吗?

#### 关注一:爸妈出门,防护到位了吗?

##### (一)感染防护

现在正值冬季,是呼吸道传染病和感染性疾病的高发季节,春节期间人员流动性比较大,感染风险会增加。

老年人群是新冠和流感感染以后出现高危的重点人群,也是防护的重点人群。二者作为呼吸道传染病传播途径类似,因此防护手段也类似,主要包括外出时,去人多和密闭空间时要佩戴口罩,要注意清洁双手、多通风。接种疫苗是最经济有效的预防新冠和流感感染的手段。

(北京医院呼吸与危重症医学科主任 李燕明)

##### (二)跌倒防护

跌倒预防主要包括几个方面:一是如果处于新冠感染期间,最好不让老年朋友独居,要有陪伴,出现问题可以扶一下。二是居所地面要平整,通道要通畅。如果地上洒了水、油,要及时清洁,防止老年人滑倒。卫生间可以安装把手,老年人可以在起身时扶一下。房间灯光一定要明亮,开关要放在老年人比较容易摸到的地方,这些在日常装修过程中一定要注意。另外,老年人穿的衣服要合适,不要过长;鞋子要合适,防止把自己绊倒。

老年人特别是高龄、衰弱老人动作要缓,起床过程中要有“3个30秒”,如果要起床,先在床上躺30秒,保证自己是清醒的状态;然后坐起来30秒,确保稳定能力是比较好的;最后站起来30秒,站稳了再行走。如果不慎跌倒,老年朋友不要着急马上起来,最好呼唤家人,防止再次跌倒造成二次伤害。

(北京医院呼吸与危重症医学科主任 李燕明)

#### 关注二:爸妈吃饭,营养均衡了吗?

##### (一)食物丰富易消化

老年人饮食要做到荤素搭配、丰富多样,摄入优质蛋白质。在正常饮食基础上,可以补充一些复合维生素等营养补剂。把功夫用在平时营养摄入,对维持整体抵抗力非常有帮助。

在新冠病毒感染防治前中后全过程中,要做好营养管理。一是少量多餐,比如以前一天吃三顿饭,在感染后可以稍微多吃一些,不要求一定按照三餐的规律来进行。二是选择的食物要尽量易消化、多种类,如果有条件的话,可以把肉蛋菜奶等食物煮熟、打碎后摄入。三是吃饭时要放慢速度,细嚼慢咽,切忌暴饮暴食。

(北京协和医院临床营养科主任 于康)

##### (二)身体代谢要平衡

有基础病的老年人合并用药时会有重叠用药问题,药物都在一条“高速公路”上代谢,药物作用可能抵消,也可能互相增长。如果喝水少,水、电解质平衡有时可能发生障碍,比如一些心血管疾病患者,表现为合并低钠血症、低钾血症、一定程度的脱水。所以均衡营养非常重要,一定要知晓老年人餐桌上吃的是什么,一天吃进去多少,大概吸收多少,代谢和排出多少,促进平衡。有心血管疾病的老年人,如果得了新冠不要“等、拖、耗”,一定要及时治疗,在医生指导下及时调药。

(北京安贞医院常务副院长 周玉杰)

#### 关注三:爸妈生病,合理用药了吗?

##### (一)新冠合并慢性呼吸系统疾病

合并慢性呼吸系统疾病,是新冠感染后发生重症的一个高危因素。不管是否感染新冠,都要加强慢性呼吸系统疾病的诊断和治疗,规律用药,不能随意停药。

有慢性呼吸系统疾病的老年人,一定要对自己的健康状态充分了解,要知道自己的基础体温、基础血压、基础心率、基础呼吸状况、基础氧饱和度。如果感染了新冠病毒,要关注有无呼吸困难、咳嗽咳痰加重等情况。如果体温正常后再次出现升高,特别是出现血氧饱和度下降的时候(指氧饱和度持续低于93%)要及时就医。

另外,有慢性呼吸系统疾病的患者在感染新冠病毒后,甚至是康复后,咳嗽咳痰的症状容易比一般人群严重。咳嗽分为两种,一是干咳,基础有哮喘的人群容易出现,可能因为新冠病毒感染导致哮喘急性加重,这时候要规律用药,在医生指导下调整药量;二是湿咳,就是咳嗽有痰,慢阻肺和支气管扩张的人群可能出现,这时候应以化痰为主,老年人身体比较虚弱,咳痰能力会下降,要慎用镇咳药物。

这组人群在感染新冠病毒之后还容易继发细菌感染,抗菌药物的应用建议在医生指导下进行。

(北京医院呼吸与危重症医学科主任 李燕明)

##### (二)抗病毒药物使用

高龄老人,尤其是有基础病、没有接种疫苗的高龄老人,属于新冠病毒感染重症高风险人群。一些口服的抗新冠病毒小分子药物,可以在发病或感染得到明确诊断后尽早使用,一般在5天内使用。

这类抗新冠病毒小分子药物存在与其他不少药物相互作用的问题,也会有一些副作用,因此务必在医生指导下使用。此外,研究显示,这类药物不能用于预防性治疗,对重症患者的效果也不明显。

(北京大学第一医院感染科主任 王贵强)

#### 关注四:过完年,爸妈心情还好吗?

春节过后,在外地生活和工作的人开始回返,前幾天还热热闹闹的家里忽然变得冷冷清清了,自我调节能力不强的老年人就会出现各种心理问题,甚至会出现食欲下降、胸闷憋气、乏力等躯体表现。为了不让老人在节后出现心病,或者尽快缓解心病,有以下几条建议:

1. 开导父母多串门与邻居聊天。老人自己要尽快恢复到以前的生活状态,或者重建自己全新的生活模式,做自己想做的事,努力过好自己的生活。孩子也要开导老人走出房间,到邻居中去,到公园里去,与邻居朋友聊天,看看其他老人是怎么生活的。

2. 常给父母打电话。礼物不能充当孝心,老人最需要的是关心和陪伴。作为子女要多问候、多探望父母。如果离家太远,可以每天打个电话,问问近况,听听倾诉,让父母不要挂念自己。子女的关注和重视,能使老人心理得到满足,身心更加健康。

3. 带父母做个心理体检。随着社会老龄化不断加剧,老人心理问题日渐增多,春节后尤其突出。如果老人长期心情不好,就会繁衍出许多躯体健康问题,比如高血压、胃胀、头痛等;而如果老人一直心情愉快,许多原有的躯体疾病就会减轻,或者自觉症状被忽略,会明显提高生活质量。所以,春节后给老人做个心理健康体检是很有必要的。一旦有了心理问题也不要紧张,通过规范的心理咨询和心理治疗,多数都能平安度过。

(河北省第六人民医院主任医师 张香云、中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任 李娟)

## 悠悠献血情 浓浓博爱心 三地团委助力无偿献血



为缓解因新冠病毒感染和天气寒冷等因素造成的供血紧张情况,响应共青团安徽省委员会和安徽省青年志愿者协会的号召,共青团淮南市委精心布置安排八公山区团委、寿县团委、凤台县团委,联合淮南市中心血站于2023年1月17日至18日组织青年干部群众开展为期2天的无偿献血活动,共有88人献血成功,献血总量达25330毫升。

八公山区团委多次组织无偿献血志愿活动,负责同志热情激昂,表示献血活动非常有意义,既帮助了别人又快乐了自己,应该在力所能及的范围内贡献自己的一份力量。

在积极参与无偿献血活动的同时,他们中还有一批志愿者经常宣讲讲解无偿献血相关知识,让更多的人了解、参与无偿献血。

天气虽寒,热血不冷,一袋袋血浆汇聚成爱的暖流,传递出他们无私奉献的正能量,带动更多的人加入到奉献爱心的队伍中来。

1月17日下午,在寿县团委的呼吁组织下,广大干部群众踊跃报名,积极参与无偿献血活动,勇担社会责任,发扬奉献精神,用实际行动诠释了爱心与奉献,用滚滚热血为生命接力。

天气的寒冷挡不住每一位献血志愿者的热情。“没问题,我可以献血了!”现场不时听到大家的欢笑声。在献血队伍中,既有多次无偿献血的“老将”,也有初次上阵的“新兵”。

1月18日早上9点,献血活动正式开始,现场人潮涌动,多次参与无偿献血活动的爱心人士有感而发,“之所以坚持献血,是因为想尽一己之力挽救更多人,同时也希望自己的行为能够鼓励到更多人加入到无偿献血的队伍中来,为社会作贡献。”

话语朴实,人心却是最为珍贵!为了表达感谢之情,淮南市中心血站为参与无偿献血的各位爱心人士准备了精美的纪念品,小小礼物情意重,这是对大家的感谢,也是情谊的传递。

两天时间虽短,意义却是重大,因为无偿献血是无私奉献、救死扶伤的崇高行为,是我国血液事业发展的总方向。献血是爱心奉献的体现,帮助病人解除病痛、抢救他们的生命,其价值是无法用金钱来衡量的。

希望更多的人能够积极参与无偿献血,为社会奉献出自己的一份力量,淮南市中心血站将与您一同用爱心和热血勇担使命,爱心常驻,我们永远期待您的加入!

淮南中心血站