

# 老年人防控新冠，关注五大关键问题

■ 费爱华

老年人由于生理机能的退化，免疫力、抵抗力都在逐步地降低，是新冠感染的易感人群。同时，老年人往往合并一种或多种慢性疾病，是感染新冠后的重症、死亡高风险人群。

眼下，随着感染人数的激增，老年人如何做好日常防护？居家老人一旦感染，如何防重症？五大关键问题要注意！

## 关键词一：居家提醒

1. 建议进食容易消化或助消化的食品，多吃蔬果多喝水，每天摄入合理的高蛋白类食物，不能进食过期的食品。
2. 尽量减少外出活动，避免去人员密集或通风不良的场所。保证睡眠，注意保暖，适度锻炼，提高抵抗力。
3. 加强居室通风，建议每天最好开窗通风3次，每次半小时以上。现在是冬季，天气比较寒冷，通风的过程中要注意老年人保暖的问题，可以把老人放在另外一个房间，通风结束以后，室温恢复正常以后再让老人返回该房间。
4. 面对疫情，老年人的焦虑、抑郁往往更强烈。要鼓励老年人发挥才能与兴趣，做自己喜欢的事。与此同时，家庭要给予持续的关怀，让老人保持健康的心理状态。
5. 一些饮食起居难以自理的老年人需要陪护，要务必确保陪护人员健康，日常生活用品单独使用。如需辅助排便、上厕所等，要严格遵守操作流程，减少感染发生。同时，要减少非必要探视的次数。
6. 如果共同居住人感染新冠，最主要的原则是尽可能减少老年人接触病毒的机会，如果条件允许，可以把老人安置到另外的居所。如果条件不允许，感染者需要有一个独立的房间，戴好口罩、关好门、加强通风、加强环境消毒，特别是一些公共暴露环境，比如卫生间、门把手、水龙头，当患者接触以后，一定要清洁消毒。

## 关键词二：接种疫苗

当前疫情形势依旧严峻，新冠疫苗接种在预防重症、死亡等方面仍具有良好效果，老年人等脆弱人群感染新冠病毒后容易发展成重症、危重症甚至死亡，接种新冠病毒疫苗获益最大，所以老年人及时接种新冠病毒疫苗有必要。

如果老年人有基础性疾病，在前期处于急性发作期，经过一段时间治疗以后处在稳定期，或者说前期因为特殊的



治疗不能接种疫苗，这种特殊的治疗结束了，这些人都是可以接种。

## 关键词三：慢性病管理

1. 患有基础性疾病需长期服药的老年人，不可擅自停药，可定期去附近的社区卫生服务机构取药，或经医生评估后开长期处方，减少就诊次数，可由家属代取药物，也可由家属通过互联网医院代配药。
2. 做好疾病的居家自我监测并记录。当病情波动，自我判断可能的原因，通过电话、网络等方式咨询医生或药师，必要时及时到医院就诊。就诊过程中，全程佩戴口罩，尽可能缩短医院停留时间。
3. 慢病人群用药主要考虑两件事：一是新增药和正在服用的慢病药物是否有药物冲突；二是新增药是否会增加肝肾负担，对脏器造成损伤。
4. 常见的用药禁忌：布洛芬对胃肠道有刺激作用，有胃溃疡的病人慎用；消化道疾病患者首选对乙酰氨基酚；肺出血、肾衰和胃肠炎患者禁用愈创甘油醚；严重高血压、冠心病禁用福尔可定；糖尿病、高血压等患者慎用仿麻黄碱；抑郁症患者慎用酚麻美敏、右美沙芬、仿麻黄碱、扑尔敏。

## 关键词四：感染治疗

老年人一旦感染新冠后，怎么办？

1. 要加强观察和监测，家庭成员或

护理人员应该大致了解新冠病毒感染可能导致出现的全身症状和局部症状。全身症状如发热、头痛、全身酸痛、畏寒等。局部症状如咽痛、咳嗽、流鼻涕、咳嗽、打喷嚏，偶尔有味觉和嗅觉丧失。

了解老年人健康状态下的静息生命体征(如体温、血压、每分钟脉搏次数和呼吸次数等)。

2. 要加强日常护理，这个日常护理包括清淡饮食，老年人一旦感染以后，胃肠道功能不好，建议少食多餐，避免一次吃大量食物后出现呕吐。

另外，要保证老年人的睡眠，还要补充适量的水分，结合体温和出汗情况适当补充，水分的补充也是少量多次，防止一次大量补充水分引起胃肠道不适和加重心脏负荷。

3. 退热药物的应用在老年人身上要更加慎重，体温越高、年龄越大，用药更要慎重，烧越高，用药越慎重。这样主要是防止老年人用退烧药后一次大量出汗造成虚脱甚至低血压的情况。此外，退烧要缓，可以用物理手段退热。

还有一点，在应用退热药的时候要避免多种药物共同使用，还有一些感冒药是复方制剂，也可能含有对乙酰氨基酚，如果同时用药，就可能产生药物过量的情况，因此一定要看清楚药物说明书。

4. 关注中成药，一定要少而精，不要多种同一作用的中成药同时应用。

5. 一定要加强基础疾病的管理，第一是高血压药物，因为发热引起大量失水可能造成血压降低，在发烧期间，特别是使用退烧药的时候，一定要注意血压监测，如果血压已经偏低，低于正常水平，降

压药就可能需要减量，甚至停用，等血压恢复正常的时候再按照常规使用。

降血糖药物应用方面要注意，老年人在感染新冠病毒之后可能吃饭很少，所以要监测血糖变化，防止低血糖的发生。

6. 要防跌倒，老年人稳定能力是下降的，特别容易跌倒，跌倒之后容易出现骨折。因此老年人在出现发热、比较虚弱的时候，一定要防止跌倒。

## 关键词五：适时就医

什么情况下老人需要考虑就医？

1. 症状持续或者加重，比如发热持续甚至加重。
  2. 出现新的症状，比如出现了胸痛、呼吸困难、大小便失禁、不明原因的乏力或者突然出现肢体不能运动，或者是老年人不能进食了，出现恶心呕吐的情况，或者老年人出现嗜睡的状态、定向障碍等。同时没有原因的心率增快或呼吸频率增快等情况，要高度关注。
  3. 基础疾病的加重，比如老年人本身有冠心病的，出现心绞痛，原来有慢阻肺病或哮喘，出现了慢阻肺病和哮喘的加重、加重的时候也是提示老年朋友需要就诊。
  4. 一些基础疾病本身不太稳定的，比如有严重的呼吸系统疾病，有严重的心脏基础疾病，或者是有80岁以上的高龄老人，没有接种过新冠疫苗，这组人群是出现重症新冠肺炎、高危人群中的高危，对于他们来说就需要格外重视。
- (作者为上海交通大学医学院附属新华医院全科医学科主任医师)

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

## 问 怎样增强自身免疫力？

答 卞冬生

上海交通大学医学院附属瑞金医院营养科医生

优化防疫措施后，我们更需要筑牢健康屏障，当好自己健康的第一责任人，今天就市民关心的到底如何增强自身的免疫力，说些关键点。

我们本身就生活在一个夹杂各种病原体的环境中，这些病原体(细菌、病毒、真菌)对我们人体一直是虎视眈眈，一抓到机会绝不放过，但人类经过了漫长的进化，已经具备一套强大的免疫系统来抵御外敌。当前，新冠病毒还未远离我们的生活，有句话说，“打铁还需自身硬”，我们怎么为自己的安全和健康“加码”呢？

其实，对于如此复杂、且相互联系的免疫系统来说，增强免疫力的方法至今没有绝对的建议。但许多研究人员在探索饮食、运动、年龄和心理等因素与人体免疫反应的影响时发现了一些结果。无论如何，健康的生活方式对免疫系统有利而无一害。

哪些行为有助于增强免疫力？

- 饮食中保证富含优质蛋白质的食物，新鲜的蔬菜水果
  - 注重食品卫生与安全
  - 保持健康体重
  - 少喝酒，少抽烟
  - 保证睡眠，减轻压力
  - 避免感染机会，比如戴口罩、勤洗手
- 简单说，就是“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”。

### 吃得好

多吃高蛋白的食物，比如鸡蛋、牛奶等

蛋白质是建造和修复身体的重要原料，人体的生长发育以及受损细胞的修复和更新，都离不开蛋白质。保证蛋白质的摄入才能让身体有“力量”。但是也不能一味追求“多多益善”，“多”，要有尺度。人体也离不开碳水化合物(简称糖类)和脂肪，碳水化合物是人体获取能量最主要的来源，参与细胞组成，参与体内代谢调节等多种活动。蛋白质、糖、脂肪，是身体能量来源的“三个帮”，缺一不可。

所以吃得好，更要吃得适当，平衡膳食，保证食物多样化且有营养。

### 吃得卫生

吃得好，更要吃得卫生

蔬菜水果要新鲜，肉类要煮熟煮透。论语有云“食不厌精，脍不厌细。鱼馁而肉败不食，色恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食，肉虽多，不使胜食气。惟酒无量不及乱。沽酒市脯不食，不撤姜食不多食”，其实古时就已经非常注重食品卫生了。

### 多运动

运动可以更新免疫细胞

运动可以保持和增加T细胞的分化多样性。运动具有抗炎作用，可以促进体内细胞修复，并产生免疫细胞，从而增强免疫力。健康成年人应每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。

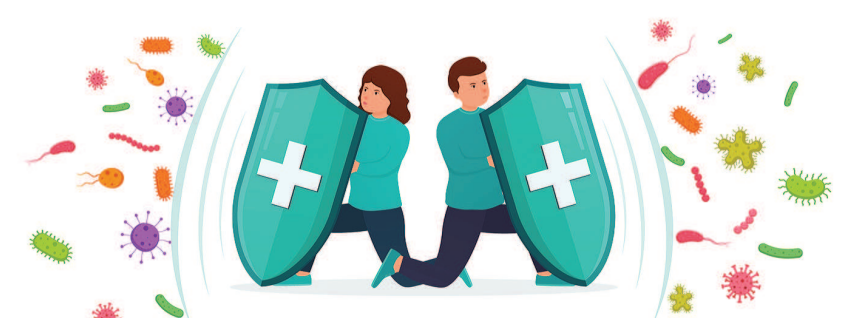
### 年老者，更需呵护

年老者免疫功能水平较低，更需注重自我呵护

随着年龄的增长，人体的免疫系统会“老化”，反应能力会逐步降低，进而增加感染风险和患癌风险。呼吸道感染包括流感、肺炎是导致全球65岁以上老人死亡的主要原因。此次新冠大流行，老年患者与合并慢病患者进展为重症甚至危重症的风险高，也说明了年老者免疫功能水平较低。

年老者免疫功能水平较低、老年免疫系统会随年龄增长而衰退，这一现象的机制探讨一直进行着。有一篇刊登在权威杂志《科学》的研究发现，失去协调性是T细胞老化造成的免疫功能受损的一个重要因素。

因此，对于老年人群，更需重视自我呵护，既要增强免疫力从膳食入手，又要勤洗手，戴口罩，接种疫苗，减少外来侵袭的风险！



本版图片：视觉中国

# 洗鼻子能预防新冠、缓解症状吗？

■ 魏晟

洗鼻子，真的可以预防新冠、缓解症状吗？答案是肯定的！

一项研究表明，鼻腔盐水冲洗可以有效预防与减轻病毒感染。尤其是针对奥密克戎株新冠病毒感染患者的临床潜伏期短、上呼吸道症状重、传染性强的特点，患者进行鼻腔盐水冲洗，可有效改善鼻部症状，缩短病毒转阴时间，加速康复过程，减少住院治疗时间。

作为物理治疗手段之一，新冠病毒感染患者通过鼻腔盐水冲洗可减少患者向空气中释放“病毒飞沫”。特别是病毒感染期间，患者除了发热、周身酸痛等全身症状，鼻塞、流涕或嗅觉障碍是常见症状。如果鼻腔症状严重，可以考虑使用盐水洗鼻或局部短期使用血管收缩剂来缓解症状。

不过要明确的是，如果没有鼻腔鼻窦的解剖结构异常或基础疾病，例如过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎等，新冠病毒感染病程多数是自限性的，也没有有效的干预手段，所以无需过度干预。

而健康人群每天进行鼻腔盐水冲洗，也可以作为预防保健策略。监护及抗疫人员可在防疫工作后进行鼻腔冲洗，以减少病毒在鼻腔的黏附。

## 清洗鼻腔有什么好处？

清洗鼻腔的好处大概可以概括为——排污、排毒、促清洁和消肿。

感染发生时，鼻腔会大量分泌鼻涕(卡他症状)，实际上可以视为机体自带的冲洗自洁功能。若鼻涕黏稠不易排出或者结痂，鼻腔冲洗有助于把这些“脏东西”排出鼻腔，也能减少污染物堵塞引起的鼻塞。各种炎性介质、病毒细菌等物理物质积累在鼻腔黏膜里，会导致症状持续不能缓解，所以要把这些“坏东西”尽量清除出去。

鼻腔黏膜黏膜上有很多肉眼见不到的纤毛，持续定向摆动，就像千百把小扫帚一样，时刻清理着呼吸道的门户。洗鼻能促进鼻黏膜纤毛的运动，增强清除功能。感染发生时，鼻腔黏膜肿胀，如果用高渗的盐水冲洗，可以适当脱水，减轻肿胀。通过以上作用，可以改善新冠感染期间鼻塞、鼻充血、鼻塞等症，对于平时



有鼻炎、鼻窦炎或者是过敏性鼻炎的患者，更是日常护理保健的重要方法。

## 清洗鼻腔用什么方法好？

常用的方法之一是洗鼻，通常使用专门的洗鼻器，自行配置冲洗液(主要是温盐水)，水流量大，从口腔或者另外一个鼻孔流出来，跟洗衣服一样，用水大自然洗得干净。但是有些人一开始没有掌握要领，可能会呛着，尤其是比较小的孩子，不容易掌握。

第二种方法就是喷雾，市场上有厂家生产的喷雾剂，把盐水雾化后喷洒入鼻腔，水量小很多，小孩也能掌握，也不会呛咳，一部分盐水从原来的鼻孔流出，一部分从后面流到口咽吐或者咽下，不过清洁的范围和效力没有洗鼻大。

喷雾的方式就好比大扫除时，在污秽的地板上洒水之后再拖地，而洗鼻则是干脆用水枪冲水清洁。这两种方法各有优劣，目前的研究结论，两种鼻腔清理方式都比不清理鼻腔好，但是最优的冲洗量并无推荐。

第三种是雾化吸入。因为洗鼻需要一定的工具和操作技巧，喷雾对孩子也有一定的刺激性，雾化吸入是另一种洗鼻方法。如果家里有加湿器的话，雾化吸入法还可以改善家里湿度(50%-60%)，此外，多吸点水蒸气(汤的、茶的、浴室的)，同样有助于改善症状。

虽然一些新冠感染期间的备药须知已经推荐了盐水洗鼻，如果没有来得及储备洗鼻器或者海盐水喷雾剂，可以自配温盐水。找一个小茶壶或者可乐瓶装上，代替洗鼻器。其实，古代瑜伽师洗鼻最简便的方法就是，净手，半手掌作容器蓄盐水，用鼻子缓慢吸入，再从嘴里吐出或者鼻腔喷出。

那么，等渗盐水、高渗盐水哪个好？有些人可能小时候玩过给鼻涕虫撒盐的游戏，鼻涕虫接触到高浓度的盐，体内的水分就会被渗透压梯度推动而流出体外，没多久鼻涕虫就变得干瘪了。

如果用高渗的洗鼻液冲洗鼻腔，洗液里面的盐多，而细胞里面的盐少。这时隔着细胞膜，就能把细胞里面的水给吸出来。当然，盐水浓度不能太高，不然会损害纤毛功能。多数学者推荐3%高渗盐水应用于临床。

目前研究认为，高渗盐水有以下效果：【天然减充血剂】通过渗透压原理，使细胞内液向外液转移，消除黏膜水肿，改善鼻塞。

【改善鼻窦环境】鼻黏膜水肿减轻后，鼻甲缩小，恢复鼻窦内一氧化氮浓度，发挥其抗菌消炎作用。

【稀释促排涕】利用渗透压的物理原理，打开脓液的离子键，降低黏稠度和弹性，促使其排出，换句话说就是稀释浓鼻涕可以顺畅流出。

【促进纤毛运动】高渗作用和碱性作用，能够改变黏液流变学特性，降低黏液

粘稠度，并且能够增加细胞内钙离子释放，加快纤毛摆动频率，改善纤毛功能。

【抗菌消炎】高渗作用可以破坏细胞生物膜，清除细胞，另外碱性的特点也使得鼻黏膜液菌酶活性处于较高水平，从而起到抗菌消炎的作用。

话说回来，高渗盐水并不是生理性液体，一般只建议在急性期短时间使用，日常保健还是推荐生理性盐水。

用鼻腔减充血剂行不行呢？

减充血剂可以收缩鼻腔的血管，缩小鼻甲，迅速缓解鼻塞症状，改善鼻腔鼻窦引流。目前市面上有很多这样的制剂，例如呋麻滴鼻液、羟甲唑啉等等，使用方便，起效快速，在新冠病毒等上呼吸道感染期间可短时间使用。但一定要提醒的是，这些药物均不能长期使用，否则药效会越来越差，维持的时间越来越短，导致人体依赖这些药物，产生“药物性鼻炎”。

## 鼻腔冲洗方法

配方：家庭可用3g无碘盐溶于100ml温开水中粗略配得3%高渗液；将0.9%无碘盐溶于100ml开水中粗略配得0.9%生理盐水。

温度：要控制在35摄氏度左右，不要过热过冷。

操作：

1. 用洗鼻器头端的鼻塞堵住一侧鼻孔，身体稍前倾、低头。用嘴呼吸。用手轻轻一捏一松，有节奏地反复挤压瓶体中央，洗液即被挤入鼻腔，鼻腔内的污物会随洗液从另一侧鼻孔或者口腔流出。

2. 当瓶里的洗液剩下一半时，可换洗另一侧鼻腔；在换洗前，轻轻分侧擤鼻，以便将鼻腔内残留物排出，然后按同样步骤清洗另一侧鼻腔。

注意：

1. 冲洗时用嘴呼吸，不能用鼻吸气，以防呛水！

2. 洗鼻完毕，要把污水倒掉，不可重复使用。

3. 如果一侧进水，另一侧出水困难，可试着从出水难的一侧进水。

4. 用力不要太大，避免引起鼻窦炎或者中耳炎。

(作者为上海交通大学医学院附属新华医院耳鼻喉-头颈外科副主任医师)

## 问 经常性崴脚，怎么办？

答 封彦齐

上海中医药大学附属龙华医院骨科副主任医师

“生命在于运动”，现在越来越多的人加入到体育运动中来，大多数运动爱好者及运动员最常碰到的就是踝关节扭伤，人们总觉得这是小毛病，没有及时、正规治疗，渐渐地变成踝关节的反复扭伤，尤其走不平的路甚至踩到一个小石子都会引起扭伤，他们会吐槽“真倒霉，怎么脚又崴了”，这极大地限制了人们参加各项体育运动，甚至影响日常生活。

为何经常出现崴脚？

【踝关节习惯性扭伤】崴脚这一现象在医学上称为“踝关节习惯性扭伤”，也叫“慢性踝关节不稳综合征”。初次踝关节扭伤的患者中约有10%-30%因治疗不及时或方法不当，最终发展为慢性踝关节不稳。

【踝关节不稳】踝关节不稳是由于维持踝关节稳定的重要结构受损，导致踝关节频繁内翻或外翻，进而引发踝关节长期慢性疼痛导致创伤性关节炎“真倒霉，怎么脚又崴了”，这极大地限制了人们参加各项体育运动，甚至影响日常生活。

【踝关节功能性不稳定】俗称“打软腿”，患肢常伴有感觉运动障碍和神经肌肉缺陷，是患者主观意识上不敢用力，其维持踝关节稳定的重要结构都是好的，可通过针灸、肌肉电刺激、中药泡脚、康复锻炼等方法治疗，恢复患者踝关节周围肌肉力量和本体感觉，让患者的脚敢用力、敢发力，不再受习惯性崴脚的困扰。

【踝关节机械性不稳定】这是指维持踝关节稳定的相关结构薄弱、松弛，甚至部分韧带断裂。治疗上首先需要维持踝关节的稳定性，为周围软组织恢复提供稳定的外部环境，可穿戴护膝、绑带结合肌内效贴固定，同时配合功能锻炼、针灸、中药泡脚等方法帮助恢复。部分患者踝关节损伤时间较长，无法完全恢复，甚至已经引起关节软骨的损伤，这时需要及时进行微创手术治疗。

疗，修补受损的韧带及软骨，防止踝关节更加严重的病变。

【哪些特色治疗方法？】

【针灸疗法】针灸治疗慢性踝关节不稳具有较好的疗效，它可以活血通络，舒筋理气，加速踝关节软组织的恢复，现代医学早已证实针灸对神经系统的恢复有明确的功效，可以有效地恢复踝关节的本体感觉。

【肌内效贴布疗法】此项技术在欧美、中国台湾及中国香港等地区的运动医学界应用极为普遍，其主要作用：改善局部血流、促进淋巴回流、消除软组织肿胀及疼痛、增加感觉输入等，并且在支撑及稳定肌肉与关节的同时又不妨碍肢体的正常活动。

【中药泡脚】泡脚是中医传统外用给药的一种方式，它作用于体表的皮肤等组织，通过气血、经络吸收，具有疏通经络、活血化淤的作用，加速局部的血液循环，促进软组织恢复。

【石氏三色膏】三色敷药膏作为石氏骨科治疗损伤的特色药物，沿传百年石氏外用秘方，具有活血散瘀、消肿止痛的功效。三色敷药膏其实是复方制剂，全方21味药，方中主药是紫荆皮、黄荆子。敷药药性偏温，血本喜温而恶寒，温能运化散瘀，故可用于损伤后各个时期及陈伤。

【功能锻炼】功能锻炼对慢性踝关节不稳患者的恢复至关重要，可以有效恢复踝关节及小腿的肌肉力量，增强踝关节的稳定性，恢复本体感觉。需在医生及康复治疗师指导下完成功能训练。

长期的慢性踝关节不稳会引起距骨软骨损伤，这时需要及时微创手术治疗，避免更加严重的踝关节病变。

慢性踝关节不稳的诊断及具体分类需要专业的医师通过体格检查，结合相关检查(核磁共振、肌骨B超等)才能准确的判断，从而制定个性化的诊疗方案，使患者少走“冤枉路”。