

老年人如何应对新冠病毒

□记者 郑伟元

本报讯 在优化疫情防控措施以后,老年群体的防疫重要性被提到了空前高度。由于老年人群情况复杂,其健康状况常需综合管理。记者日前采访了相关专家,为老年朋友们科学应对新冠病毒答疑解惑。

周口市第二人民医院老年病科医生提醒,首先,要接种疫苗,包括全程疫苗和加强疫苗。接种疫苗对预防重症有重要作用,可明显降低重症发生率和死亡率。

同时,老年朋友要注意个人防护,勤洗手、遮口鼻,减少外出次数,不要

去出售鸟类、野生动物和海产品的市场,不去人员密集的地方。如需外出,出门时选择一次性医用口罩,老年人尽量不要使用 N95 或 KN95 等防护口罩。这些口罩密闭性强,呼吸阻力大,易造成呼吸困难,另外,不能使用棉布或海绵口罩。

房间通风也是预防病毒的好方法。每天至少打开窗户换气 2 次,每次不得少于 30 分钟,可减少房间存在的病毒量,但换气时需要保温,防止感冒。

此外,老年朋友要保持健康的生活方式,合理组合一日三餐,控制油脂和盐的摄入量,多吃绿叶蔬菜和水果,

蛋类和肉类要彻底煮熟,生食和熟食要分开。保持适度运动增强体质,戒烟戒酒,正确面对疫情。

周口市第六人民医院全科与老年医学科主任副主任医师周琳也对老年人如何预防新冠病毒进行了补充。

她表示,不少老年人患有慢性基础疾病,这些老年朋友应定期服药,不得自行换药或停药。注意药物不良反应,发生不良反应要及时通知家属或养老机构工作人员。如果条件允许,可以通过测量血压、血糖、呼吸和体重来观察身体状况。目前对于老年人进行慢性基础疾病治疗和常规康复等,可采用门诊或远程咨询等保守治疗,不

建议外出就医。如果需要外出就医,首先要了解医院的情况和流程,尽量选择离家近、能满足需求、人少的医院,只做必要、急需的检查和治疗,同时做好预约,尽量减少医院的停留时间。若慢性病急性加重或突发急性,应立即拨打 120 急救电话就医。

专家提醒,老年朋友如果感染了新冠病毒不必太担心,症状轻微可居家隔离,对症治疗。若患有基础疾病,或者是 80 岁以上的高龄老人,没有接种过新冠疫苗的患者,要密切观察。如果出现症状持续或者加重,比如发热持续甚至有加重倾向、出现新的症状、基础疾病的加重等情况,要及时就医。

打疫苗筑屏障

近日,为确保广大老年人身体健康和生命安全,市委老干部局组织退休老干部积极接种新冠疫苗,以实际行动筑牢自身免疫屏障。

记者 郑伟元 摄



恶性肿瘤患者如何健康饮食

为给恶性肿瘤患者提供健康的饮食标准,国家卫健委发布了《恶性肿瘤患者膳食指导》,为肿瘤治疗期和康复期(尤其是带瘤生存)患者在饮食上做出指导。

根据不同病种、症状特点选择食物。

1.肺癌患者:大多属气阳,阳内热之体,常有咳嗽、胸闷、痰中带血等症状,宜选用止咳化痰、养阴润肺类食品。而有伤阴动血作用的辛辣刺激食品及烟酒均应禁忌,油腻及不消化食物亦应忌用。

2.胃癌患者:此类患者消化功能骤减,宜吃藕粉、牛奶、豆浆、豆芽、芝麻、柑橘等。忌粗糙不易消化及辛辣过冷、油腻食物。

3.肝癌患者:应以低脂肪食物为主,多选新鲜蔬菜水果,特别是菠菜、佛手、绿豆及富含维生素 K 的动物肝脏等食物。忌辛辣及油腻食物。

4.肠癌患者:大便有脓血时,宜多吃无花果、藕、黑木耳、芥菜、马齿苋、苹果等;大便不通时,宜食梨、蜂蜜、萝卜等。忌食辣椒、咖啡及高脂食品。

5.食道癌患者:少吃盐,不要吃高碘食物,主要指各种海产品,也包括加碘食品和加碘盐,因为高碘食物会导致肿块破溃。

根据不同治疗时期安排饮食。

1.手术后。

术后患者气血亏、食欲下降,这时应注意调理脾胃功能以助气血恢复,除了多吃高蛋白、高纤维食物外,还要多吃一些具有补益作用的食物。忌食油腻或过冷过热的食物。

2.放疗期。

常有阴津不足之口干咽燥等表现,宜多吃一些滋润清淡、甘寒生津、凉血清热的食物。忌烟酒及辛、辣、香、燥的蒜、辣椒、桂皮等。

3.化疗期。

日常饮食要定时、定量、少食多餐,多吃富含维生素 A、维生素 C、维生素 E 的绿色蔬菜和水果。吃富含硒的食品可明显减轻化疗药物所致的胃肠道反应,主食应选用粗粮促进消化,烹调方法最好是蒸、煮、炖。

(周口东新医院肿瘤科 曹自昌)

新冠病毒抗原检测应用方案发布

老年人可随时自主进行抗原检测

随着《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》的出台,各地进一步优化核酸检测,进一步缩小核酸检测范围、减少频次。我市不少市民开始担心,怎么知道自己是否被感染?家中的老年人又该怎么办?近日,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组印发《新冠病毒抗原检测应用方案》(以下简称《方案》),为大家如何进行抗原检测提供指导。

《方案》指出,所有人员均可以按照自主、自愿的原则,随时进行自我抗原检测。有自主抗原检测需求人员可通过零售药店、网络销售平台等渠道购买抗原检测试剂,根据自主意愿随时检测。自主抗原检测人员向所在地基层医疗卫生机构报告抗原检测阳性结果。没有症状或症状轻微时,居家隔离治疗,按照居家隔离治疗人员用药指引,选择适宜的药物治疗。

症状加重时,由辖区基层医疗卫生机构及时协助前往医疗卫生机构发热门诊(诊室)就诊。

对于居家老年人和养老机构老年人,《方案》要求应当每周开展两次抗原检测,也可以随时自主进行抗原检测。其所在地级市(区、县)要按照辖区老年人数量及每周抗原检测频次,免费为老年人发放抗原检测试剂。居家老年人由其家人按照说明书示意的要求和流程进行抗原检测和结果判读,也可以联系基层医疗卫生机构签约服务医务人员,在其远程指导下完成抗原检测。养老机构工作人员按照说明书示意的要求和流程为老年人进行抗原检测和结果判读。

抗原检测阳性的,由其家人或者养老机构向所在地基层医疗卫生机构报告抗原检测阳性结果。无症状或症状轻微时,居家老年人按照居家隔离人员用药指引,在辖区基层医疗卫

生机构签约服务医务人员指导下,选择适宜的药物治疗居家治疗。养老机构选择相对独立的房间,按照居家隔离人员用药指引,在内设医疗机构医务人员指导下,选择适宜的药物治疗。无论是居家老年人还是养老机构老年人,症状加重时,都应当及时前往三级医院就诊。

此外,《方案》指出,人员密集场所的人员(大型企业、工地、大学等)可以随时自主进行抗原检测,也可以按照所在机构(企业、工地、大学等)要求开展规定频次的抗原检测。

若需进行抗原自测,首先要将手清洗干净,同时检查试剂的保质期及完整性,阅读抗原试剂说明书,了解自测流程及注意事项。自测时,环境温度应在 14℃~30℃,避免潮湿。抗原检测卡拆除包装后应置于平坦、清洁处再进行检测,才能保证抗原检测结果更准确。(记者 郑伟元 整理)