

核心提示

各国统计数据表明,老年人免疫功能弱,是传染病的易感人群和高危易发人群,本次全球流行的新冠肺炎危重患者也以老年人人居多。另一方面,由于老年人多患有多种基础疾病,在预防新冠肺炎的同时,还要管理好原有基础疾病,防止原有疾病加重。

为此,本期健康周刊采访市人民医院老年科专家,请他们为老年人支招、解惑,在应对新冠肺炎的同时,如何积极、科学地对老年基础疾病加以管理,防止病情复发或加重。

要防新冠肺炎,更要——科学管理基础疾病

经过一段时间的救治,88岁的陈爹爹病情已在慢慢好转。“在这个不寻常的春节,他细菌感染,导致肺部炎症,我们和医护人员都太不容易了……”陈爹爹的家人感慨。市人民医院老年病科主任李雯霞告诉笔者,老年大多患有多种基础疾病,预防新冠肺炎的同时,更要管理好原有疾病。目前,大家集中一切精力预防新型冠状病毒肺炎,这

毫无疑问是对的。“但我们要看到,由于居家隔离、不能出行、活动减少,以及紧张的疫情气氛等诸多因素,都容易使老年人原有的基础疾病,如高血压、糖尿病、呼吸系统疾病、冠心病、脑血管病、骨关节病等出现波动,甚至复发或加重。所以,我们提醒大家,一定要坚持用药、合理用药,必要时一定要及时就医。”她说。

加强沟通,及时反馈疗效

荷塘区的苏阿姨患高血压和糖尿病。疫情期间,由于宅在家,运动量减少,导致血糖升高。

“我们鼓励大家不必要时尽量少来医院,疫情期间,很多病人及家属,因为见不到医护人员而焦虑、恐慌。了解这一情况后,我们通过电话、网络对病人及家属进行定期回访。”李雯霞说通过不同的微信群,绝大部分患者及家属均第一时间和医护人员沟通病情。“比如苏阿姨的情况,在糖尿病患者中是比较典型的。我们给她的建议是:第一,要学会血压、血糖等日常监测;第二,如何找到有针对性的、有益的有氧运动。”据悉,该科在网上收集了八段锦、老年健身操、简易太极等教学视频,供群内老人分享。“在通风的环境下,做这些不需要占有大多空间的有氧运动,苏阿姨等大批患者血糖、血压得以较好控制。”她告诉笔者。

哪些情况应及时就医?

虽然疫情期间建议尽量少到去医院去,但是不等于不到医院去。哪些情况要及时就医?

如果出现明显的心绞痛、呼吸困难或严重持续的头昏头痛、活动障碍、言语不清、呼吸困难的、黑便等还是要及时就医,特别是突然头痛、头晕、说话不利落或肢体偏瘫、意识不清,说明可能发生了急性心脑血管疾病,就必须及时到医院看病,不要因为担心病毒感染,就不上医院。

“要知道,心绞痛、急性脑血管病是不能够‘忍’的,也是‘忍’不过去的,随时可能导致昏迷或猝死。”李雯霞介绍,目前,各大医院都已经恢复门诊,即使在前阵子疫情集中期间,医院针对心脑血管疾病的门诊也都是有的。“发热门诊和普通门诊是分开

的,这个大家可以放心。当然,去看病的时候,应该戴好口罩,做好防护,及时洗手,做好清洁。”她表示。

据介绍,88岁的陈爹爹有高血压、冠心病、老年痴呆等基础疾病。春节期间,出现发热、呼吸困难等症状。“我们对他第一时间进行了新冠检测。通过流行病学史调查,排除新冠后,我们认为,陈爹爹因细菌感染导致了肺部感染,但在治疗过程中,我们不仅仅是消炎,更重要的是对病人进行综合治疗。毕竟,他有严重的基础疾病,且年纪大免疫、营养等各种素质都偏弱的。不久前,我们也和湘雅的专家在线上会诊了这一病例,湘雅专家对我们的综合治疗方案给予肯定。现在,陈爹爹的病情逐渐稳定。”李雯霞说。

面对新冠肺炎,老年人怎么办?

朱洁 刘赛琴



不仅要防控好流行病,还要科学管理好基础疾病。



市人民医院老年科部分医护人员



专家团队



医院老年病楼

健康科普

面对新冠肺炎,不要紧张

面对新冠肺炎疫情,全国人民都出现了不同程度的紧张情绪,尤其是老年人更容易发生情绪的波动,出现焦虑抑郁。市人民医院老年病科主任李雯霞表示,这其实更不利于老年人的心血管健康。她建议各位老年朋友,避免恶劣情绪,学会自我调整。

1.身边的亲人、朋友要给老年人减压,既要耐心体贴,又不能强行限制老年人或者过度关心和管理,避免给老年人造成更大的压力。

2.老年朋友要学会自我调整和放松,正确对待自己的健康状况。在目前情况下,要尽量少接触负面新闻,

多看正能量的文章或新闻。对自己要有充分的信心,尽管老年人年龄大,抵抗力低,容易患病,但只要做好风险防范,对基础疾病加以管理,积极的应对,严格做好隔离和预防,同样可以保持健康的状态,和年轻人一样战胜疫情和病魔。

3.要有丰富的文化生活:做自己喜欢的事,比如写字画画、唱歌跳舞、听音乐、看电视、看书、听评书等等。有儿孙在身边,也可以聊聊天。总之,生活丰富起来,挖掘自己的爱好和乐趣,保持良好的心态,便能使居家隔离的时间更好地度过。

如何饮食?

老年人胃肠道功能较弱,由于在家隔离,活动减少,容易出现消化不良、腹胀、便秘、腹泻,甚至呕吐、营养不良等消化问题。如何有效应对?李雯霞建议注意以下几点:

1.保持适当的饮食,摄入足量的蛋白质:一日三餐,不仅要保证适当的蛋白质,还要有足量的优质蛋白。什么叫优质蛋白?像牛奶、鸡蛋、鸡、鸭、鱼、肉等,这些都叫优质蛋白。蛋白摄入过少,会造成营养不良、免疫力低下,容易发生各种疾病。

2.少吃油炸、油腻食品:油炸油腻食品不仅会增加血脂,还会增加胃肠道负担,会造成腹胀、消化不良,甚至出现呕吐,继而发生误吸导致吸入性肺炎。

3.粗、细粮混合搭配:长期吃细粮,会减少纤维和维生素的摄入。粗粮里含有很多可溶性膳食纤维和维生素,它们是保证肠道益生菌生存的肠道功能和免疫力,同时粗粮中的膳

食纤维还可以促进排便。所以我们得多吃粗粮,如全麦、玉米、薯类、糙米等。

4.多喝水:每日饮水量建议在1500-2000毫升。最好不喝饮料,多喝白开水。建议少量多次饮水,不要等到口渴时再喝。我们喝水的目的,一是体内需要水分,二是能够降低血液粘稠度,减少血栓的发生,同时促进排便和排尿。当然,对于有浮肿、肾脏疾病和心衰的患者,饮水量是需要控制的。

5.控制钠盐的摄入:盐是高血压、心脑血管病、肾脏病的主要危险因素,摄入过多的盐,会引起水钠潴留,引起水肿,增加心脏和肾脏的负担,甚至诱发心衰和肾衰。

6.远离烟酒:尽量不吸烟,有吸烟的人建议到外面去吸,封闭的环境如果再有有害烟雾的影响,对身体是极大的打击。尽量不喝酒,因为酒精对心脑血管、肝肾都有很大的伤害,甚至会导致急性心脑血管事件。

保持运动,保证睡眠

隔离在家,容易造成久坐或长时间卧床,容易出现下肢水肿,也会增加心脑血管病、血栓事件的风险。建议在家做些适当的运动,比如:太极拳、保健操、举哑铃、靠墙蹲、四肢弹力带伸展提拉等。相关视频可到网上寻找。

另外,目前的疫情防控出现了积极变化,老人们在空旷处逐渐恢复了户外散步和运动也是可以的。老年人一般每天6-8小时睡眠即

可,根据个人平时的睡眠时间做好分配。规律生活、足够的睡眠,不至于使生物钟混乱而诱发心脑血管疾病。

此外,目前气温仍较低,老年人要注意保暖。因为病毒在寒冷时容易存活,如果着凉,抵抗力下降,病毒就会趁虚而入。尤其是有心脑血管疾病和糖尿病的老人,在寒冷季节更要注意保暖,避免受凉诱发呼吸系统疾病及心脑血管意外。

保持大便通畅,注意个人卫生

居家隔离活动减少、生活规律改变,容易造成老年人大小便规律发生变化,出现便秘。多吃粗粮、蔬菜、水果,多喝水,饭后适当活动,另外还可配合早晚顺时针揉肚子,每次10-20分钟,这些都有利于排便。家里可以备点开塞露或者通便药,实在大便困难的时候,可以使用。老年人大便通畅,情绪也会更好。

非常时期,老年人还要积极做好自身清洁卫生。衣服要经常换洗。有条件的老年人,每天洗个热水澡,便于冲洗病菌,同时还可促进血液循环,但一次洗澡的时间不宜过长,同时要有家人保护,避免水温过热和摔倒。保持口腔清洁,饭后漱口,早晚刷牙。重视手和面部清洁,勤洗手,早晚洗脸。

健康资讯

1.市人民医院老年病中心

市人民医院老年病中心是省卫健委审批的“省级临床重点建设项目”,也是市人民政府支持发展的重点学科,将按照老年病科国家临床重点专科建设。中心由老年病综合组、老年心血管病组、老年肿瘤疾病组、老年神经疾病组、老年呼吸疾病组、老年肾病组、老年康复组、老年退变组、老年护理组、营养学组组成。中心技术力量雄厚,服务理念新颖,设施设备先进。长期接受湘雅医院、湘雅二医院老年病研究所、卫生部北京医院的技术指导。根据老年病的病理、生理特点在老年病及老年综合症的早期识别和诊治、老年危重症的抢救有丰富的经验。

2.专家介绍

李雯霞,硕士,内分泌专业副主任医师,从事临床医疗工作20余年,主攻糖尿病及其慢性并发症的诊断治疗,参与编写《内分泌代谢病学》。担任湖南省女医师协会女性内分泌疾病防治专业委员会常务委员,中华医学会株洲市代谢内分泌专业委员会副主任委员、株洲市医学会老年病专业委员会副主任委员,株洲市女医师协会常委,长沙医学院副教授,株洲市中青年知名专家,株洲市卫生人才135工程学科带头人。

做好传染病防护 科学管理好慢病

