

# 慢性病老人“阳了”如何应对

## 要特别关注神志、血压、呼吸频率……

老人感染新冠后容易发展为重症,但症状却不一定明显——有的老人体温已经升高了,自己却不知道;也有的会发生“沉默性缺氧”,呼吸状态看起来正常,但实际上血氧饱和度已经比较低了。

因此,老人“阳了”后,家人一定要加强观察、检测,以便发现重症表现并尽早就诊。



### 1 老人感染后症状可能不明显

北京协和医院老年医学科副主任康琳说,感染新冠后,老年人的反应可能没有年轻人明显。即使不是新冠,既往肺部感染的老年人也存在症状不典型的情况。例如,很多老年人不是特别高热,也不剧烈咳嗽、咳痰,但实际上已经发生肺炎。

家属应多关注老年人的变化,警惕神志淡漠、活动减少、嗜睡、食欲不振等症状。日常除了关注老人的精神面貌、吃

饭喝水、大小便等情况,还可通过客观指标监测健康状况——

**血压** 一般老年人的高压为100毫米汞柱—150毫米汞柱,低压为60毫米汞柱—90毫米汞柱,不能太高,也不能太低。

如果血压太低,或比既往的基础水平低20毫米汞柱以上,就要警惕是否有脱水问题了。如果持续低压不缓解,就应及时就医。

### 2 三种症状如何应对

一旦感染新冠,老人可能会出现以下症状,可根据实际情况治疗与护理。

**发烧** 老年人的肝脏、肾脏、心肺功能减退,不当或过量服用退烧药,反而会对老人的身体造成损害。一般来说,老人体温在38℃左右时,应首先进行物理降温,38.5℃以上再吃退烧药。

可以将毛巾沾湿,轻擦额头、耳后、颈部、手心等位置,通过水分蒸发带走部分热量,将体温降下来。如果物理降温无效,且体温已升至38.5℃以上,就

应该服用单一成分的退烧药,如对乙酰氨基酚。需警惕交叉服药产生的副作用,不推荐老人自行服用复方感冒药,因为它的成分不好掌握。

退烧药发挥作用需要一定时间,通常应至少间隔6小时再二次服药。服用退烧药后,要多喝水,以帮助发汗退烧,同时也能避免因严重脱水而损伤肾脏。

**咽痛** 一个办法是加湿,可以使用加湿器或湿毛巾,增加空气湿度。另一办法是保暖,例如通过穿背心、高领毛

**心率** 与基础心率相比,当老人心率增高太多,或者静止不动却有较大变化,一定要测一下血氧。

**呼吸频率** 正常呼吸频率在每分钟15次—20次。如果每分钟呼吸次数达到30次以上,或说话、上厕所时感到十分费劲,可能存在低氧的情况,应引起重视。

如果血压、心率、呼吸频率等方面出现较大波动,或血氧低于90%,就要怀疑重症风险,应及时就诊。

衣等措施,通过局部保暖来保护喉咙。

**咳嗽** 咳嗽是身体在自我保护,通过咳嗽可以排痰,有利于将体内残留的细菌和痰液排出来。

有痰时,不建议老人吃强力镇咳药,痰排不出来,反而会加重肺炎。痰特别黏稠、不容易咳出时,可适当服用化痰药物,让痰变得稀薄,以便咳出。对于体质弱、卧床的老人,建议做雾化排痰。后期若出现无痰且刺激性干咳时,可服用镇咳药物。

### 3 慢性病老人“阳了”怎么办

与年轻人相比,老人发生重症的概率更大。除年龄因素外,还和基础疾病的控制是否稳定有关。针对5类常见慢性病,医生给出这些提醒——

**心脑血管疾病患者** 即便没有新冠肺炎,到了冬季,慢性病老人的原发病也容易加重。首先,要保暖,天气变冷,先加衣服再加药。

其次,要根据不同情况规范用药:有心脑血管疾病的老人发烧时,首选物理降温;持续高烧时,推荐服用对乙酰氨基酚降温;服用时,要密切关注出血情况,比如牙龈、鼻子等部位,并观察大便是否发黑。

另外,冠心病、心衰或者肾功能不全的患者,发烧时建议记录每天的尿量或体重。

**糖尿病患者** 感染新冠后,要理性看待血糖可能出现的应激波动,规律饮食,尽量不让血糖过低。家人要特别注意老人的日常状况,警惕心慌、手抖、出汗等“沉默性低血糖”症状。

**慢性呼吸系统疾病患者** 这类老人因基础呼吸系统的功能较弱,首先要注意防护,继续坚持戴口罩,注重保暖。其次,可通过漱口、鼻腔清洗液清洗口鼻,减少感染风险。有条件的话,可监测血氧,并备足日常用药。

**消化系统疾病患者** 可以口服营养制剂,并少吃多餐,在保证能量供给的基础上,一定要补充蛋白质。

**认知障碍老人** 由于这类老人很难表述清楚自己的不舒服与需求,因此往往患者家属要更耐心、更细心地照顾。家属要掌握合理的方法,顺着老人、哄着老人,留心观察老人的表情、尿量、皮肤弹性、神志等表现。

据生命时报

## 健康知识宣传 ⑭

### 儿童和青少年如何预防龋齿

龋齿是儿童和青少年常见的疾病,龋齿的致病因素很多,细菌、糖类食物、机体的抗龋能力三者都在起作用。

细菌和菌斑是产生龋齿的根源,变形链球菌和乳酸菌是导致龋齿发生的主要细菌。细菌使牙齿组织中的有氧物质溶解,在牙菌斑深处产生酸性物质,酸性物质会逐渐腐蚀牙齿,将牙齿内的磷灰石破坏,从而使牙组织脱钙、软化,造成组织缺损,形成龋洞。糖类是细菌进行代谢和行成牙菌斑必需的物质基础,特别是蔗糖,能加速变形链球菌的繁殖。

儿童、青少年要养成良好的口腔

卫生习惯,坚持早晚刷牙、饭后漱口、睡前不吃零食。睡前刷牙特别重要,目的是清除残留食物、减少和控制牙菌斑。刷牙方法要正确,既要清除食物残渣、牙菌斑,又不能损伤牙齿和牙龈,牙齿的每个面和缝隙均应刷到,特别是磨牙的咬合面。

一般每次刷牙应不少于3分钟,刷牙后,要充分漱口。合理的营养和体育锻炼也是预防龋齿的重要措施。儿童和青少年要少吃糖,养成良好的饮食习惯,适当多吃一些富含磷、钙、维生素的食物,如豆类、乳制品、蛋类、鱼虾、新鲜蔬菜和水果等。要注意加强体育锻炼,接受足够的

阳光,使牙齿得以正常发育,并增强抗龋能力。

要定期进行口腔检查。儿童的乳牙上,龋病发展较快,家长要定期带孩子进行口腔检查,以便早期发现龋齿,及时治疗。窝沟封闭对预防儿童龋齿也有很好的效果。

#### 传播健康知识 提升健康素养



### 新冠感染后需补充维生素C吗

感染新冠病毒后,可以适量喝些柠檬水、橙汁,补充水分,里面含有的维生素C也有增强免疫力的作用。

需要注意的是,许多果汁在加工过程中,水果细胞壁已被破坏,果糖、葡萄糖会从原本的“禁锢”状态变成游离状态,导致血糖升高很快。因此,即使是鲜榨果汁,糖尿病患者也要少喝。

许多人认为感染新冠后需要补充维生素C,于是每天服用片剂。医生提醒,不要每天补充大剂量的维生素C,因为过量补充会增加患肾结石的风险。

据央视网

沧州市

文明

办提醒您

### 讲好“五句话”

您好、请、谢谢、对不起、没关系

### 做好“十个不”

不浪费粮食 不乱扔垃圾 不随地吐痰 不车窗抛物 不随意插队  
不乱停乱放 不逆行 不闯红灯 不私搭乱建 不占道经营

沧州市文明办 宣

公益广告