

“一老一小”都是宝 提前预防撑起防疫保护伞

“ 当前,老年人、孕产妇、儿童、慢性基础性疾病患者是医疗服务的重点人群,他们的健康牵动着每个家庭。如何保护好“一老一小”?老年人感染后居家治疗应注意什么?儿童发热后,在什么情况下需要就医?国务院联防联控机制有关专家就群众关心的热点问题进行了解答。 ”

老年人群防护第一 出现情况及时送医

任何年龄段都可能感染新冠病毒,老年人患病以后重症发生率比较高。对这些特别需要保护的人群来说,预防是第一位的。

首先,还是要接种疫苗,包括全程疫苗和加强疫苗。接种疫苗之后,可以明显降低老年人罹患重症感染的发生率。

第二,在现在的情况下,希望老年人减少外出,特别是避免去人群比较聚集的密闭场所,如果需要去,一定要佩戴好口罩。外出过程中尽可能减少接触外界环境,回家后一定要洗手。第三,加强通风,现在是冬季,通风的过程中要注意老年人保暖的问题。可以请老年人先去另外一个房间,通风结束、室温恢复正常以后,再让老年人返回自己房间。第四,老年人往往合并有一些基础疾病,现阶段一定要控制好基础疾病,不能因为害怕去医院取药而停药,可以通过各种途径购药,或者让亲戚朋友代为购

药。第五,老年人最近一段时间需要规律生活,规律睡眠,保证营养,不要太过紧张,不要暴饮暴食。另外,尽可能减少摄入烟酒。

判断需不需要送老年人去医院,要加强对他们的观察,了解基础身体情况。有心肺疾病的老年人,还要了解一下基础的外周血氧饱和度。一旦感染,要观察这些基础数据的变化。另外,还要观察老年人一般情况的变化。如果老年人发生症状持续或加重,出现新的症状,基础疾病加重,便需要就诊。

储备儿童药 用药要谨慎

有孩子的家庭应该适当储备一些儿童常用的应急药物,但是不推荐储备很多药物,如果保管不当有可能导致孩子误服。

推荐储备的药物,第一类是退烧药。对于6个月以上的儿童,可以选择布洛芬、对乙酰氨基酚,有其中一种就可以了。如果是2个月到6个月之间的儿童,不适合使用布洛芬,可选用对乙酰氨基酚。两个月以内的儿童,不推荐常规使用退烧药物,可以采用物理降温等措施并及时就诊。对于发烧、咳嗽等呼吸道感染症状,也可以储备一些清热祛痰的药物。咳嗽有利于呼吸道分泌物的排出,如果是轻微的咳嗽,不推荐常

规使用药物,如果有鼻塞、明显的咳嗽等,可以做雾化、洗鼻子,可以用加湿器提高空气湿度,增加孩子的舒适度。

不推荐、不主张两种退热药物同时服用,也没必要交替服用。应按照说明书适应的年龄段、说明书上推荐的剂量或者医嘱用药,同时要注意两次用药的间隔时间。家长最好不要根据自己的经验或者推测来给孩子用药,因为儿童器官发育不成熟,用药应该更加规范和谨慎。自己拿不准的时候,很多医院都开通了互联网诊疗,家长可以通过远程就诊得到专业人士的用药指导和推荐。

摘自《人民日报》

盐蒸橙子、电解水、黄桃罐头 “民间偏方”到底灵不灵

部分“民间偏方”有一定科学依据

阮光锋表示,新冠的症状很多,咽痛、干咳、食欲不振都很常见,这个时候适当吃一点盐蒸橙子对缓解症状是有一定帮助的。现在是冬季,气温很低,空气很干燥,橙子水分含量很多,味道是酸甜的,还有丰富的维生素C,蒸一下吃刚好,而且盐和糖的相乘作用会让我们觉得更甜。葱白烧水其实跟生姜烧水是一样的道理,主要是一些地方的习俗。如果这种做法可以让你多喝一些水,其实还是有

好处的。黄桃罐头有一定的维生素C和不少糖分,风味很好,如果可以让大家食欲好一点,多少是可以获得一些营养的。

另外,新冠期间很多人都会发烧出汗,身体会大量脱水,失去电解质,比如钾、钠、镁等矿物质,电解质水就能够快速解决电解质失衡的问题,帮助身体维持正常的功能。不过电解质的补充方法其实有很多,也不是一定要买功能饮料,淡盐水就可以作为电解质水的

一种“平替”,紫菜、菠菜等含钾的食物,也可以为我们适当地补充电解质。如果能正常饮食,一般也不需要额外补充。

最近流行的鸡蛋冲水其实也是一种不错的选择。鸡蛋的营养也比较丰富,可以提供优质的蛋白质,还有维生素矿物质,对于促进身体恢复是有帮助的。不过最好是用沸水煮几分钟,不然可能会有沙门氏菌感染的风险,相对来说蛋羹可能是一个更好的选择。

想尽快恢复身体关键是要休息好

得病很难受,大家都想尽快恢复身体。阮光锋说,想要让身体尽快恢复,主要还是要休息好,睡得好。大家要尽量多休息,这个时候如果条件允许,尽量不要强撑着工作,给自己的身体多一些休息时间,

一鼓作气把身体修复好,否则可能会有身体不适或体能下降等问题,可能需要一两月甚至更久才能完全恢复。

第二,尽量保证饮食充足均衡。虽然新冠治愈之后,有些人可

能感觉胃口不好,但是阮光锋提醒大家还是要尽量吃一些让自己舒服的食物,慢慢增加食物的种类,给身体多补充一些营养,促进身体更好地恢复。

摘自央视网

药补之余,人们渐渐在社交平台分享起自身探索的“新冠偏方”,从盐蒸橙子到黄桃罐头,偏方中提到哪种食物,网友就去买哪种食物。科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋表示,新冠感染者需要的营养多种多样,绝不仅仅限于维生素C,保证饮食充足均衡最重要。