

疫情进入“低流行”，五大要领护老幼健康

本报记者 李雨童

“随着防控政策的优化调整,如何保护儿童、老年人的身体健康成为大家关心的问题。遵守“常通风、勤洗手、戴口罩”这些防护措施外,知识科普以及坚持长期规律运动也是非常重要的。

陈师傅今年60多岁,新春开工后,他突然感觉身体不太对劲,赶紧去医院就诊。据悉,春节期间,刚“阳康”的他跟亲戚朋友打牌、唠嗑,一坐就是很长时间。



坚持五大要领 加强科普知识宣传

在浙江省人民医院呼吸与危重症医学科主治医师林帆看来,“阳康”后,特别是上了年纪的人群,还是得多休息,不然容易引发血栓。“新冠感染会导致全身的炎症活动,阳康后,对于那些长期坐着不动的人,以及有基础疾病的老年人、肿瘤病人都应该特别注意防范深静脉血栓。”

虽然已经平稳度过第一波高峰,但是疫情防控依旧不可小觑。他也给出了“五大要领”:一是60岁及以上老年人应尽快完

成全程接种和加强免疫,降低重症发生风险;二是目前正值冬季,是呼吸道感染性疾病、传染性疾病的高发季节,家中的老人,特别是没有感染过新冠的老年人还是尽量减少去人群聚集的场所,保持社交距离;三是在疫情流行期间,不建议老年人、儿童进行长途旅行;四是老年人、儿童如出现发热、呼吸道感染等症状,应及时开展抗原或核酸检测;五是老年人、儿童应合理使用对症治疗药物,必要时及时就诊。

林帆坦言,除了“五要领”,也应该加强儿童、老人等重点人群新冠科普知识宣传。对于儿童,可以采用儿歌、动画片、绘本等儿童容易接受、感兴趣的方式进行宣传,也可以通过走入课堂,采用老师讲解、做游戏、角色扮演等教育方式开展新冠防控知识科普。对于老年人,尤其农村的老人,在科学性的基础上,还要关注老年人日常生活中最关注的问题,让他们在其中可以找到答案。

室内室外“轻运动”增强抵抗力

除了科学防护外,坚持长期规律运动也是可以增加抵抗力的。Afterwork 美式铁馆健身教练郑一建议,对于老年人而言,要加强适当的活动,避开早上或者晚上气温较低的时候,到人流少的地方,公园或者草坪上面去散步,主要是要活动一下踝关节和小腿,这个有利于减少血栓的发生。也可以进行力量训练,力量锻炼可以有效防止老年性骨质疏松性骨折。对于儿童,马上

就要迎来开学。家长可以利用这段时间,带着孩子在家进行一些有趣的小锻炼,不仅能形成良好的终身运动习惯,预防超重肥胖、高血压和心血管疾病等,更能增强体质,促进机体免疫力,提高抵御传染病能力。可以结合年龄的特点和活动兴趣,和孩子进行自主、亲子互动游戏,促进儿童协调能力、平衡能力、灵敏性、身体各部位的力量等均均衡发展,包括家务活动、整理玩具

等日常活动等,建议每日累计活动总时间3小时,中等强度运动1小时以上。

在饮食上,可以增加老人、孩子的优质蛋白质摄入。蛋白质是人体对抗病原体传染的关键物质,人体的健康有赖于血液中具有免疫功能的重要蛋白质抗体,它可以抵抗各种病毒、细菌、支原体的感染。优质蛋白质主要包括肉蛋奶和豆制品。肉类食品可以增加鱼、虾、鸡等白肉的摄入量。

新冠病毒传不动了? 目前这些人受影响最大

本报综合报道

近日,中国疾病预防控制中心发布的全国新型冠状病毒感染疫情情况显示,新冠病毒感染率呈下降趋势。专家认为,该情况并非病毒本身发生变化,而是与先前大规模人群感染形成免疫屏障有关,短期内病毒传播速度会变慢。后期仍有可能出现高峰,但情况不会像去年年底一样严重。

对于新冠病毒感染率所呈现的下降趋势,上海中医药大学急危重症研究所所长方邦江教授解释称:“新冠病毒传播渐

渐变弱,并非因为病毒本身有重要变化,而是社会面维持一定低水平传播,巩固了免疫屏障,加上绝大多数人都感染了,形成了群体免疫,病毒有点‘传’不动了。”参考德国的情况来看,感染人数会持续在高位,而发病就医人数比以前会有所降低,但数量是波动的。目前受疫情影响最大的是尚未感染人群,估计在15%—20%。这和此前整体人群都易感的情况相比,影响程度已有所减少。但鉴于中国人口基数,涉及到的

人群规模还是巨大的。

北京市丰台区中西医结合医院呼吸与重症医学科主任乔树斌也认为,疫情从高峰到低谷,再从低谷到高峰,呈周期性发展,符合病毒发展规律。“像美国、日本便经历了新冠疫情以来的好几个高峰。”他表示,目前情况下,仍有必要继续做好个人防护。感染过的人半年后可再接种加强疫苗获得更好保护,尤其是老年人和有基础疾病的人,应该优先通过接种疫苗获得更好的保护。

感冒、流感、新冠病毒感染如何区分

普通感冒,是正常的呼吸道定植的病毒,所以没有季节性。流感即流行性感冒,是冬春季节极为常见的一种急性呼吸道传染病,而新冠是指新型冠状病毒感染,是当下流行的一种疾病。虽然都属于急性传染疾病,但在病毒类型、临床症状、传染性等有本质区别。

病毒类型不同

普通感冒为鼻病毒是引起普通感冒最常见的病原体,其它的病毒包括冠状病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒等。



流感病毒在目前主要分为甲型流感病毒、乙型流感病毒以及丙型流感病毒这三大类,新冠是一种叫作新型冠状病毒所致的疾病,在基因排序上这两种病毒也各不相同。所以致病菌类型是不同的。

临床症状不同

普通感冒出现鼻塞、流鼻涕、嗓子痒等症状。流感主要



表现为头痛、发烧、咳嗽、肌肉疼痛、基础体温可达39℃—40℃,部分患者还可出现胃寒、全身关节痛、食欲减退等症状。还有部分人会表现为咽喉部位酸痛、胸口酸痛或恶心、呕吐等,甚至伴有腹泻。然而新型冠状病毒感染患者,以轻症以及无症状为主,以发热为主要症状,在初期还可伴有因发热所致的腰痛、肌肉酸痛等症状,只有少部分患者、基础疾病的群体以及症状较为严重的患者可转为重症。

传染性不同

按照当前疾病分管类型来讲,普通感冒一般来说,对于没有什么基础疾病、免疫功能正常的人群来说,症状可以很快缓解;流感病毒感染后引起的流行性感冒,被列为丙类传染病;而新型冠状病毒侵袭机体以后可引起新型冠状病毒感染,则被列为乙类传染病。虽然两者都具有传染性,但是新型冠状病毒的传染性相比流感病毒更强,更容易导致大规模的暴发和流行。

