责任编辑 博雅
版式设计 刘红颖
版式校对 刘芳

疫情下，老年人如何做好自我防护？

——访北京同仁医院老年医学科主任医师刘琦

□本报记者 博雅

前不久，国家卫健委在官网发布《关于做好老年人新冠肺炎疫情防控工作的通知》中指出，此次疫情中危重症患者老年人居多，要把老年人防控工作当作重要工作来抓。老年人他的身体各项机能退化，抗病能力不如年轻人，在此次疫情中要特别的加强防护。那么，老年人在日常生活防护中要注意些什么？为此，记者邀请北京同仁医院老年医学科主任医师刘琦给大家一些防护建议。

刘琦：

老年医学博士，主任医师，首都医科大学附属北京同仁医院老年医学科副主任。曾于澳大利亚迪肯大学附属McLLAR老年医学中心访问学习。从事临床工作30年，对于老年性疾病，如高血压病、冠心病、糖尿病、老年呼吸性疾病等有较丰富的临床经验，擅长老年疾病的综合治疗。担任首都医科大学老年医学系、北京医学会老年分会、中华医学会北京分会老年医学委员会心血管学组、北京医师协会老年医学分会、中国老年医学会流行病学与疾病分会等学术委员会委员。

疫情期间防跌倒尤其重要

“动作慢点，千万别跌倒”。这句话成了同仁医院老年科医生的口头禅，每次看完病都会细心地叮嘱患者。

王大爷85岁了，有高血压、前列腺增生等疾病，规律服药，控制的很好，性格开朗、不服老，每次来医院看病时都是自己骑着电动三轮车带着保姆来。前不久，王大爷又来门诊了，这次是家属用轮椅推着来的，人也瘦了一圈。一进诊室，王大爷讲述了他的经历：“平时你们总叮嘱我注意别摔跤，我都没当回事，这次真体会了。一个月前，我出门有一个两级小台阶，我没走台阶直接跳下去了，没想到做了个屁蹲儿——股骨颈骨折了，好在及时做了手术，能够活动了。”

“其实跌倒在老年人群中发生率很高。据统计，65岁以上老年人群中每年有1/3的人有过跌倒，80岁以上可达50%，而且很多人都有反复跌倒的经历。伴随跌倒，可有很严重的并发症，如软组织损伤、骨折、甚至颅脑损伤。所有防跌倒很重要。”刘琦介绍说，跌倒的原因有很多，常见的有三种：

一是肌少征：随着年龄增长，运动减少、饮食等因素，肌肉含量减少，就像头发白了一样，是一种老年人普遍存在的现象，如果达到一定程度，医学上称为肌少征。也是老年科非常重视的，因为肌量减少造成活动能力应急能力及平衡能力下降，容易造成跌倒。

二是一些基础病：如脑缺血、快速或缓慢心律失常、体位性低血压等病理因素也可造成头晕、跌倒，甚至晕厥。如有上述情况需要及时就医。

三是药物因素：老年人睡眠不好，很多老年人服用安眠药，其实有些安眠药除助眠外，还有肌松作用，容易造成跌倒。

还有一些日常需要注意的，比如：光线太暗、地板太滑、鞋子太大、裤子过长等等因素也是跌倒较常见原因。

刘琦提醒，目前疫情期间，因为居家活动量减少，特别是老年人容易引起肌肉量下降，增加跌倒风险。建议老人能够在家做力所能及的活动，如太极拳、八段锦等，对提高肌力和平衡能力都有益处。运动的原则是：循序渐进、量力而行、持之以恒。

血压表准不准很关键

“疫情流行期间很多有慢性疾病的老年人没有特殊情况，都不愿意去医院了，有些高血压的患者，坚持自行监测血压，有人就发现一天中多次测血压都不相同。”刘琦说，在临床工作中也经常碰到这样的情况：高血压病人复诊时，测血压后抱怨说家里的血压表不准，出门时自己测是130/70 mmHg，在医院测是140/80 mmHg。是不是病人家用血压计不准呢？首先我们要了解一下自己的血压特点。

无论是否有高血压病，一天当中血压都是有波动的，绝大多数人群血压有两个峰值，第一个出现在清晨5点到8点左右，是一天中最高的血压时段；第二个高峰出现在傍晚4点到6点左右，较晨峰稍低些，其他时间血压低于上述时段，夜间最低，这种规律与体内内分泌激素分泌峰正好吻合，夜间休息，体内交感神经休息、迷走神经活跃，血压较低，因此一天中的血压曲线像杓型，我们称杓型曲线。就像这样的曲线。

正常昼夜差在10%-20%，如果不到10%，我们称浅杓型或非杓型，大于20%被称为深杓型或超杓型，昼低夜高，称为反杓型曲线，都是不好的，也是动脉粥样硬化的危险因素。大部分患者都有这样的疑问，我的血压高了，即便到了160/100 mmHg也没有什么反应，那么高血压对身体有什么影响呢？

刘琦表示，就像前面说的，高血压或血压曲线异常都是动脉粥样硬化的促发因素，而动脉粥样硬化是冠心病、心肌梗死、脑卒中等致命疾病的病理基础，所以高血压一定要治疗。

需要了解的是，无论是电子血压计还是医用血压计，我们连续测量就发现几次测血压值都会不同，特别是有心律不齐的患者，正确的方法是要求静坐休息至少15分钟再测血压，两次测量要间隔5分钟以保证血压测量准确。测量姿势也很重要，推荐端坐位，右侧上臂血压，上臂与心脏基本同高。推荐品牌电子血压计，最好是测上臂的，定期更换电池，如果怀疑血压计不准确，可在就诊时带来与医用血压计做个对比。如果多病共存，服药较多，应该定期到医院进行评估，以减少药物相互作用，改善总体预后。

但在治疗过程中也有一些情况需要注意，有些患者听说其他人应用某药，治疗高血压效果不错，自行更换；在疫情期间自己的药物没有了，又不想去医院取药，自己随意买点药；觉得药物副作用大，用保健品代替降压药物，以上情况都是不可取的。

■健康服务

疫情期间，如何居家预防流行性感冒？

□本报记者 余翠平

在这个季节，无论是普通感冒、流行性感冒，都具有季节性流行的特点，最常见的症状就是畏寒怕冷，鼻塞鼻涕，喷嚏。眼下，正值疫情防控关键阶段，在居家情况下，怎样预防流行性感冒？为此记者采访了北京瑶医医院安娟医生，她给出了四方面建议。

首先，要注意休息，适当饮用热水，或者热的姜苏茶、热粥等，微微汗出，可以使寒邪从内而出，但若出现发热情况则需及时就诊。

其次，适当艾灸，提升阳气。随着春天的到来，气候湿度转大，同时因为大家肢体缺乏活动，气血不流动，此时最容易受到寒湿二邪的侵犯。如最突出就是肩颈部的紧绷、酸胀、酸麻不适，因为大椎穴就在此处，邪气最易从此处进入，进而感受邪气患上感冒或者头痛。

比如，若以寒邪为重，肩颈部紧绷感为主，可以选用温法，如艾灸大椎穴，每天1-2次，每次15分钟左右，灸完之后适当活动颈部，避免受风寒。若以湿邪为主，症状为困重感，肌肉酸痛为主，平素汗出少，那么可以选用汗法或者利小便的方法，最简易的办法就是喝热粥，喝热粥第一可以助胃气，胃气充足可以促进气血运行，喝热粥后会加快人体津液的代谢，多小便则湿邪可以从小便而去，同时喝热粥可以助汗，微微汗出则湿气从表而去。这都是饮食调理的方法。当然，还需要加强运动，运动可以有助气血运行，振奋阳气，驱散寒湿之邪。

第三，中药泡脚，驱寒祛湿防感冒。在机体生发的阳春三月，因天气潮湿，身体易积聚水分，身体也感觉总是重重的，这是体内湿气重的一种表现。体内的寒、湿之毒，通过中药泡脚，促进血液循环、新陈代谢，达到预防感冒、温经通络、祛缓风湿等作用。

中药泡脚方：在热水中加入老姜12g、肉桂12g、独活12g、桑枝12g、秦艽12g、赤芍12g、徐长卿12g、泽兰12g、粉防己12g、牛膝12g。

先把脚放在热气上熏，待水温下降至40℃左右后再将双脚放入桶中浸泡25分钟。全身微微汗出即可，及时擦干脚部，然后用力揉搓脚心100~200次。

第四，适当运动，增强抵抗力。可以坚持打八段锦，尤其可以多练习攥拳怒目增气力，达到舒展肝气，畅通气血，疏筋柔体，强体增智的效果。