

面对新冠病毒，患有基础疾病的老年人面临什么样的风险？高龄老人应该如何防护？北京安贞医院心血管内科主任医师史冬梅、北京胸科医院呼吸科主任叶寰日前接受媒体采访，就合并相关基础病的老年人，尤其是高龄老年人的新冠防护要点给出了详细建议。专家提示，患有慢性呼吸道疾病的老年人，以及心脑血管疾病患者，更应积极接种新冠疫苗，以加强防护。

专家温馨提示：

患心脑血管等基础病老人更应接种疫苗

□本报记者 任洁



有心血管疾病的老人新冠重症比例更高

史冬梅表示，在新冠面前，老年人是弱勢人群，也是受新冠影响最大的人群，重症比例比年轻人高很多，二次感染的风险也比年轻人高许多，因此需要特别引起重视。史冬梅提醒居家观察的老年人和家属，发病过程有发热、全身肌肉和咽部疼痛，后期出现咳嗽、咳痰等情况都是疾病的过程，但是老年人特别是高龄老人有时反应并不强烈，出现低热且体温很快恢复正常。对于发热、肌肉酸痛、咳嗽等症状，可积极退热、适当增加饮水，使用止咳祛痰药物等。

史冬梅建议，要注意老年人的血压、心跳情况，注意他们是否有憋气等缺氧症状。家里可自备指氧仪和血压计，也可自备家庭制氧机，对于轻度缺氧的老年人可在家中进行吸氧治疗；如果指氧呈不断下降趋势，甚至降到90%以下，或者不适感加重，须去医院进一步诊治。

叶寰表示，高龄患者的免疫力下降，一旦发生肺炎感染难以控制。同时，高龄患者的组织修复能力下降，细胞衰老缺乏充足的物质补充，肺炎不容易好。而且高龄患者神经肌肉衰老，导致咳嗽、吞咽困难，呼吸道保护能力下降，致使排痰功能出现障碍，更容易发生误吸，加重肺部感染。

出现下列情况应当及时就医

叶寰介绍，现在临床中发现并不是核酸转阴病就好了，有一些病人在发病十几天以后依然会出现肺炎，甚至是重症肺炎。出现肺炎一般有前期预兆，比方说大多数病人咳嗽三四天症状就逐渐缓解，但有一些病人咳嗽越发剧烈，整宿咳嗽，甚至不能平躺，影响正常工作和生活。更有一些患者出现呼吸困难，血氧饱和度低于93%，甚至低于90%，这就存在发生肺炎风险，甚至导致肺功能损伤。

有些病人的呼吸道症状不是很明显，但是出现明显的精神萎靡、乏力、体力下降、浑身酸痛，头晕头痛等临床症状，再结

合有基础疾病、超高龄的情况就属于高风险人群，应该及时就医，进行肺部CT的检查，明确是否有重症肺炎发生的可能性。

大多数新冠肺炎患者都是普通型，这一类肺炎基本是可以自愈痊愈的。一般来说，整个肺炎应该在一个月之内得到明显吸收，临床症状应该在两三周内缓解。

心脑血管及慢性呼吸道疾病患者稳定期鼓励尽早接种疫苗

“除非急性发作期，患有心脑血管疾病只要病情稳定都鼓励接种并全程接种疫苗。”史冬梅说，此外，患有瓣膜疾病，做过冠心病支架术或搭桥术后，以及先天性心脏手术、射频消融术、起搏器术后，甚至是脑血管支架、外周血管支架术后无并发症及无心衰发作的患者进入稳定服药阶段也可以接种新冠疫苗。

接种前，跟社区医生如实告知目前的身体状况，接种后要关注心血管疾病相关症状（如心绞痛、胸闷气短等），以及相关指标（如血压、心率等）变化，一旦有明显不适应及时到医院就诊。

叶寰介绍，患有慢性呼吸道系统疾病，包括有老慢支、哮喘、肺结节的老年人也应该早期进行疫苗接种，预防感染。但是当慢性支气管炎或哮喘急性发作时，还有正在发生肺炎的人群，要等疾病处于稳定期时才能接种。绝大多数吸入性疫苗从国内接种情况来看非常安全，很少有不良反应发生。

叶寰同时表示，正在进行化疗或者做靶向治疗的肺癌患者，还有肺结核患者，目前没有任何证据证明不能接种新冠疫苗。“这类病人身体较弱，属于

新冠重症感染的高风险人群，应该考虑提前接种，预防重症感染发生风险。”

多措并举防范流感和新冠叠加风险

叶寰提出，冬季也是流感的高发期，老年人预防流感和新冠感染的有效办法，主要包括三方面：一是传染源的控制，尽可能远离流感、新冠病毒的携带者或感染者。二是切断传播途径，戴口罩是非常有效的，可以切断最重要的传播途径即飞沫传播和气溶胶传播，会明显降低新冠和流感病毒在人群中的传播。还要勤洗手，做好卫生消毒，定期开窗通风，减少呼吸道传染病的病毒浓度。三是易感人群的控制，人类对新冠普遍没有太多抵抗力，所以要提高免疫力，适当补充营养、蛋白质，加强锻炼增强体质，提高呼吸系统的防寒能力等。另外，要接种疫苗，比如每年定期进行流感和新冠疫苗接种，提高易感人群的保护力。

阳康后运动要循序渐进

叶寰表示，原来认为新冠两

周内基本上就康复了，但是从现在临床情况看，很多病人即使核酸转阴，还有延续很长一段时间的临床症状，比如乏力、咳嗽、呼吸困难，甚至有的病情还在进一步发展。所以核酸转阴不能认为就是真正的痊愈，需要循序渐进进行康复，不要做过于剧烈的运动，一切以身体感受为主。如果阳康后精神状态很好，体力充沛，就可以从事强度大一些的工作。一旦身体有紧急信号，比如说头晕头痛、肌痛、乏力、食欲不振、精神萎靡，一定要赶紧休息，甚至去医院进行进一步检查。

史冬梅告诉记者，新冠感染后遗症是指从新冠感染康复后出现或持续数周至数月的一系列症状，呼吸短促、咳嗽和胸膜炎性胸痛是新冠感染后遗症常见的症状。常见的心血管方面后遗症包括疲劳、认知功能障碍、睡眠障碍和运动不耐受，几乎涵盖每个器官系统，胸痛、呼吸困难和心悸比较常见，也可能出现血压升高、与活动不相关的心动过速或血氧饱和度下降。

史冬梅强调，新冠康复阶段需要循序渐进地进行运动康复。新冠转阴后的第1周，目标是给身体恢复的时间，可以进行一些日常活动，比如做家务等；转阴后的第2周，目标是逐步提高心率，但运动时的心率最好不要超过日常最高心率的70%，可以进行走路等轻度运动，每日时长不超过15分钟；转阴后的第3周，目标是提高运动频次和时长，但运动时的心率不超过日常最高心率的80%，可以进行快走等适当的有氧运动，每日时长不超过45分钟；转阴后的第4周，目标是继续增加运动强度，但运动时的心率还是不超过日常最高心率的80%，可以进行慢跑等更激烈的运动，每日时长不超过60分钟；转阴后的第5周，可以回归正常的运动锻炼，依据自身的耐受程度进行。



【健康红绿灯】

绿灯

一天一个苹果促进心血管健康



吃苹果可以有效预防高血脂所诱发的并发症，比如中风、冠状动脉综合征、脑梗等心脑血管疾病的发病率。这是因为苹果当中含有丰富的多酚物质、膳食纤维、维生素以及果胶等营养物质，可以很好地帮助清除掉身体里的多余垃圾和毒素，保持血管畅通，有助于促进心血管健康。

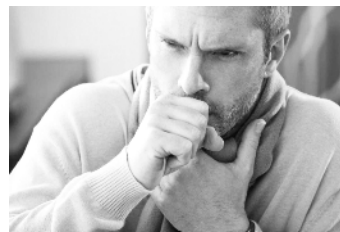
巧克力有个最佳保存温度



研究发现，巧克力最佳保存温度为18℃。许多人习惯把巧克力放进冰箱，但冰箱内湿度太大，不仅会让巧克力变脆、影响入口质感，还会加速氧化，增加表面糖霜，甚至改变巧克力的味道。巧克力保存得好不好，最简单的办法就是听巧克力掰开时的声音，有清脆的响声就说明保存得好。

红灯

有痰时少吃这些食物



如果感觉有痰，可以多喝水，尤其是热茶，可以帮助软化和稀释黏液。痰多时，大蒜、洋葱、咖啡因、碳酸饮料、酒类、巧克力和油炸食品都应尽量少吃，还要避开乳制品，特别是高脂肪乳制品，可能会使痰液更黏稠。

酒精不能对着手机喷



为了做好自我防护，很多人经常使用酒精消毒。在对手机等有电子屏幕的物品消毒时，注意不要将清洁剂或酒精直接喷洒在屏幕上，以免液体进入电器缝隙，损坏屏幕或其他器件。可以在干软布上喷洒少许清洁剂或酒精，再用软布轻轻擦拭屏幕。

丰台区市场监管局

开展医疗领域乱象专项治理行动

为严厉打击医疗领域乱象，保护消费者合法权益，丰台区市场监管局科技园所结合辖区实际开展医疗领域乱象专项治理工作，以辖区医疗机构经营资质、广告宣传、销售价格为重点，重点查处和整治虚假广告、价格违法违规等行为。

全面摸排，建立健全台账

在辖区范围内全面摸排医疗机构，动态更新台账，做到监管底数清、情况明。根据相关投诉举报线索，对医疗机构分级分类管理，积极排查监管风险隐患。

强化监管，督促规范行为。立足市场监管职能，加强互联网医疗、药品、医疗器械广告监测，依法查处违法医疗、药品、

医疗器械、保健食品广告及虚假宣传行为，依法查处各类价格违法行为。督促医疗机构经营主体加强自查自纠，提高管理能力。

健全机制，实现长效监管。以此项专项治理工作为契机，建立健全医疗机构长效监管机制，综合运用执法检查、培训教育、行政约谈、立案查处等手段，形

成高压监管态势，进一步压实企业主体责任，逐步健全医疗机构监管长效机制，切实保障人民群众的健康权益。

下一步，将强化与相关部门联合执法、协同合作，继续加大医疗行业监督检查力度，对违法行为采取“零容忍”，发现一起查处一起。（王春晖）

·广告·