

孙辈感染新冠病毒 “接送主力”注意这几点



本报记者 徐小翔 通讯员 王婷

2月19日晚,潮新闻发布稿件《杭州两所中小学出现新冠阳性学生 校方:防疫工作有序展开,家长不必恐慌》,引发关注,话题登上全国热搜榜第一位。疫情散发情况时有发生,作为校园“接送主力”的老年人该注意些什么?孙辈感染新冠病毒,该怎么做好隔离措施?记者请教了浙江医院副院长陈新宇。

“目前,大部分第一轮‘阳’过的老年人,体内抗体浓度还是处于较高的阶段。一部分所谓没有‘阳’过的人很可能是无症状感染者,也存在一定抗病能力。”陈新宇认为,从这个角度来讲,不必太过恐慌。但传染病往往有一个发生、发展的过程,也不能麻痹大意。

老年人要抓住现在这个“时间窗”,从以下几个方面做好防范。

抓紧时间接种疫苗。建议没有禁忌症、符合接种条件的老年朋友,尽快接种新冠疫苗,符合加强接种条件的尽快完成加强免疫。

除了戴口罩、勤洗手外,坚持合理健康饮食,正常作息、充足睡眠、适度锻炼及良好心理状况都是提升免疫力、预防重症发生的方法。

此外,老年人依然要尽量避免到人流较大的场所活动。不论是到学校门口接送孙辈,还是去超市、银行、医院等公共场所,一定要做好防护,最好错峰出行。同时,家长密切关注学校内学生感染发烧情况,观察到有情况,尽可能避免让家中老人接送,减少交叉感染的可能。

不少家庭是三代一起居住,如果家里小朋友感染新冠病毒,老年人该怎么做好隔离?陈新宇表示,

在同一个生活空间,很难做到完全隔绝。如果同住人感染新冠病毒,为减少老年人感染风险,建议减少接触。若有条件,可将感染者转移至其他住所,或用单独房间进行隔离。但注意,不建议让老人单独呆在隔绝空间里。

若必须接触,建议双方佩戴口罩(最好是N95口罩)。做好共用空间清洁消毒,特别是卫生间及经常接触的物体表面,如门把手、水龙头等。感染者需与家人分餐并做好餐具消毒。

在此基础上,家有老人的需要准备哪些医疗仪器?

如有慢阻肺和心脏病等基础疾病的老人,平时需要用吸氧治疗的,可准备一台制氧机,还可以准备一台指夹式血氧仪,万一感染新冠可用于监测血氧饱和度,当血氧饱和度低于93%时及时就诊,千万不要因为家里有制氧机反而延误治疗。

陈新宇认为,个别学校出现多个学生感染新冠病毒,并不代表新一波流行的开始。眼下甲流、诺如病毒感染进入多发期,也可能造成孩子发烧等症状,建议第一时间检测抗原。



每天睡多久才够 年龄是重要影响因素

人一生约有1/3时间在睡觉中度过,但有的人表示,每天睡4小时就够了。同济大学附属同济医院精神医学科主任医师李清伟表示,睡眠时长随年龄变化而不断变化。成年人每天睡眠6-8小时,60岁以上老年人适当减少,也需每天睡眠6小时,有助于减少痴呆风险。

是否存在每天睡眠4小时就足够的情况呢?李清伟强调,这是极个别例子,并不是科学的睡眠方法,容易对健康造成损害。

日常生活中,总有不能有效睡眠,导致第二天疲乏的情况,有些人会采用补觉方法来改善。李清伟表示,偶尔一次失眠,可以采用补觉的方法,有助缓解疲乏。但经常睡眠不好,采用补觉方法弊大于利,可能会加剧失眠。一周有3天或3天以上的失眠,连续1个月,需及时寻求医生的帮助。 据人民网

脂肪肝克星 隔日禁食加锻炼

美国伊利诺伊大学芝加哥分校的营养研究人员对80名非酒精性脂肪肝患者进行的研究发现,那些遵循隔日禁食和锻炼的人能够改善他们的健康状况。

研究显示,3个月里,锻炼并隔日禁食(一天饮食不受限制,第二天摄入500卡路里或更少)的人胰岛素敏感性增加、肝脏脂肪减少、体重和ALT(丙氨酸转氨酶)下降。

约65%肥胖成年人患有非酒精性脂肪肝,其与胰岛素抵抗和Ⅱ型糖尿病发展密切相关。如不加以控制,脂肪肝疾病会导致更严重的并发症,如肝硬化或肝功能衰竭。

临床试验参与者被随机分配到4组中的一组:隔日禁食组、有氧运动组、联合组和对照组。饮食组参与者被跟踪他们的食物摄入量,运动组参与者每天使用椭圆机1小时,每周5天。除了看到代谢指标改善,研究还发现,试验期间没有发生严重安全事件。 据《科技日报》

遇到问题别“一切了之” 后期治疗很重要



本报记者 戴虹红 通讯员 郑莎

近日,73岁的陈大伯找毛捷鸿复诊时说,多亏当初下决心找他看病,8年过去,他的痔疮控制得很好,便秘也不再有。作为浙江中医药大学附属第二医院(新华医院)肛肠科主任,毛捷鸿接诊过许多病人,但他对陈大伯印象尤其深刻。

陈大伯年轻时生活不规律,喜欢吃辣、喝酒,没事就坐着不动,出现便秘时,他没放在心上。之后,他长了痔疮,痛得直不起腰。抱着“一切了之”心态,他在1990年到2013年间,先后到不同医院做了3次痔疮切除手术。没想到2015年时,出现脱肛,便血也更严重。经人介绍,陈大伯抱着一丝希望找到毛捷鸿。后者告诉他,手术得做,但后期治疗更重要。

“不是只要切除就行了吗?”陈大伯有疑惑,但他真的太希望拥有正常生活了,于是表示愿意配合。

毛捷鸿为陈大伯做了切除加套扎手术,痔疮得到控制。之后,他用中西药相结合的方式帮陈大伯进行调理。8年来,陈大伯坚持用药,配合治疗,不仅痔疮不再长大,便秘也没有了。

毛捷鸿说,老年人活动量变少,进食量减少,食物缺乏纤维素或水分不足,对结肠运动的刺激减少,很容易便秘、长痔疮。不良排便习惯、精神因素以及滥用药物等,也容易导致便秘。

他建议,老年人起床1个小时内适当做一些拉伸运动。平时散步时,可以用比正常步伐快一点的速度走上20-60分钟。站立时,用前屈腿、后屈腿的运动刺激腹部,

或是在仰卧时,将脚高举过头,像踩脚踏车一样进行运动。有空时,做一些促进肠运动的腹部按摩,先用指尖慢慢按压腹部约10次,接下来用掌心按压,按摩1-2分钟,结束后喝上一杯水,效果更好。

饮食方面,老年人在身体允许情况下可以喝点含咖啡因的饮料,有助于增加胃肠蠕动和收缩。增加纤维素和液体摄取是关键,富含纤维素食物包括西梅、香蕉、猕猴桃等水果,蔬菜、谷类和麦麸也要补充,每天纤维素摄入量保证25-30克。但要注意的是,慢传输型和未经治疗的出口梗阻型便秘患者应减少纤维素摄取。

毛捷鸿还推荐一个小窍门,老年人可在马桶前放个小板凳并把双脚踩在上面,肠道角度会变得平顺,能够在较小压力下轻松排便。