



健康问诊

您身边的家庭医生



当前正值新冠肺炎疫情防控的关键期，人们最大的心愿就是不被病毒感染，而作为家庭中重点保护的应该是老年人，因为老人免疫功能弱，是重点易感人群。国家卫健委在制定的防护措施中强调，老年人除了做好自身防护外，特别强调要注重健康饮食，保持营养均衡，从而增强抵抗力，预防病毒感染。那么在这场“疫”中，老年人究竟该如何保护好自己呢？请看专家为他们带来的健康防护攻略。 □ 蔡富根/整理

老年人记住8个要点 警惕2种极端

老年人是营养不良高发人群，在疫情防控期间户外活动减少、食材获得途径减少，再加上生理功能减退、基础疾病、免疫力低下、心理恐慌等因素，会加剧营养不良的发生。那么，老年人该如何管理好自己的饮食呢？一起来听听专家怎么说。

日常饮食要记住这8个要点

广州市第一人民医院老年病科主任医师楼慧玲表示，根据临床膳食营养知识，采纳权威机构发布的防治新冠肺炎专家建议，以及结合老年人的自身特点和实际需求，建议老人的日常膳食应满足以下几点要求：

1. 能量要充足

在保证充足能量供应的情况下，老年人尤其要注意每天进食高蛋白类食物，如鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果等。

2. 食材要多样

在新冠肺炎疫情宅家期间更应重视全面均衡的膳食搭配，不偏食、荤素搭配。注重碳水化合物、脂肪、蛋白质、膳食纤维、维生素和微量元素、矿物质等营养素的均衡补充。

3. 每天进食新鲜蔬果

做到餐餐有蔬菜，天天吃水果，特别是多进食富含膳食纤维的蔬果。要避免食物油腻、过甜、过咸，多吃粗纤维食物。不要听信偏方和食疗可以预防、治疗新型冠状病毒感染的说法。

4. 适量多喝水

每天喝水不少于1500ml。主动少量多次喝水，提倡饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料。

5. 饮食安全

一次烹饪要熟透，二次加热要热透，提倡分餐和使用公筷、公勺。

6. 宜少食多餐

对高龄老人 and 体弱的老年人能量补给要重视，宜少食多餐，要在三餐基础上进行2-3次加餐，加餐可选用牛奶、酸奶、花生、核桃、鸡蛋、面包、水果等，不能满足需求的可推荐添加一些特殊配方的营养制剂，在三餐中间补充摄入不足。尤其要重视维生素D、E等的补充。

7. 分餐制就餐

老年食堂、养老机构老年人应采用分餐制就餐。最好使用一次性餐具或经过严格消毒的餐具，做好手卫生，并做好食品留验，保证食品安全。

8. 掌握个人防护措施

做好手卫生，做好洗漱、沐浴等。饭后饭前一一定要洗手。

这两种极端情况需警惕

楼慧玲介绍，近期由于宅在家的时间比较多，部分老人的饮食出现了两个极端的变化：一部分人在家没事干，看电视的时间比较多，边看电视边吃坚果等零食，摄入了过多能量。还有一部分人，觉得在家活动量减少了，刻意少吃点，结果造成营养不足，这两种情况均需警惕。

1. 营养(能量)不足

由于日常活动量减少，有些老年人会为了控制体重而节食。然而，老年人能量摄入不足会导致自身肌肉和脂肪的消耗出现肌肉减少，有些错误的控制饮食方法会导致“减肌”不“减脂”，导致机体各项机能衰弱，尤其是免疫功能下降，增加病毒感染机会。因此在新冠疫情期间尤其要注重全面均衡的营养供给。

2. 营养(能量)过剩

若过度饮食，容易增加心脑血管疾病风险，尤其是有高血压、糖尿病、冠心病等疾病患者。因此老年人尤其要做好自己的能量管理，以达到最佳的营养供给，确保机体功能健康。

3. 消化功能下降

由于宅在家不活动，加上对疫情的恐慌情绪，会影响到老年人的食欲和消化功能，增加营养风险。在新冠肺炎疫情期间，要保持坦然的心态，进行自我情绪调节。家人要及时疏导老年人的情绪，减轻其心理压力；尽量维持原有的生活规律作息，自己掌握生活节奏，出现消化不良情况时，可给予促进胃肠蠕动和助消化、通便等药物治疗和一些中药调理。

适量运动 可促进营养吸收能量转换

运动是促进营养吸收、能量转换的最好方法，可促进蛋白质吸收，充分发挥营养膳食的作用。在新冠肺炎疫情居家情况下，运动受到一定限制，但仍推荐适量的适宜个体的运动，对保障老年人健康尤其肌肉功能的维护、营养的消化吸收，包括改善心理健康、提高老年人自我生活能力、改善免疫功能都至关重要。

楼慧玲提醒说，运动时一定要注意以下几点：

不同人群运动量不同，个体差异大，建议循序渐进，量力而行，以确保安全为主，一般最好每天至少运动10分钟，但不强行要求每天多少时间。积少成多，关键是要养成运动的积极习惯。有高血压、心脑血管疾病的老人也可在医生指导下做相应运动。运动前准备工作要充足，包括衣服、鞋子、灯光、周围环境等，运动安全要放在第一位。

疫情当前·倍加小心

增强抵抗力 老年人饮食·运动指南!

@老年人，送您防疫专属科普贴

老年人免疫功能弱，是传染病的易感人群和高危易发人群，新冠肺炎危重患者中也是老年人人居多。那么老年人在新冠肺炎防护中应该注意什么呢？一起来看。

在家时

1. 科学防控

尽量不出门，不去人群聚集的地方。



规律作息，保持良好的个人卫生习惯。每天早晚各测量一次体温，正常体温不超过37.3℃。



切勿擅自预防性服药。



通过官方媒体了解权威信息，不轻信、传播非官方渠道的信息，避免不必要的恐慌。

保持良好的情绪，如果负面情绪得不到改善，可拨打心理援助热线寻求专业帮助。



2. 开窗通风

定时开窗通风能减少可能存在的病毒量。老年人在开窗通风时要注意保暖，避免感冒。



3. 及时洗手

外出归来、饭前便后、搬动物品、打扫卫生后都要及时用流动水和肥皂(洗手液)正确洗手。

七步洗手法：



4. 正确消毒

老年人呼吸道比较脆弱敏感，应选择刺激性小的消毒产品。优先使用浓度75%的酒精棉片擦拭，也可使用稀释后的84消毒液等清洁家具、地面。

熏醋不仅达不到消毒效果，还可能引发呼吸道不适，不建议老年人尝试。



慢性病防护

1. 规律服药，不轻易自行停药或停药，注意有无用药不足或过量表现及药物不良反应，身体不适要及时告知家人或养老机构工作人员。



2. 有条件的可通过测血压、血糖、呼吸状况、体重等方式观察慢性病老年人的身体状况。



3. 常用药物可通过委托代购等方式解决。



5. 适当锻炼

适当锻炼身体，不要做激烈运动。适合老年人的锻炼方法有广播操、太极拳等。



每次锻炼时间以30~40分钟为宜，每周4~5次，运动前要做好准备活动。

外出时

做好防护

正常外出时选择一次性医用口罩即可。



不建议老年人使用N95、KN95等防护口罩，因其密闭性太强，呼吸阻力较大，可能导致呼吸困难。不推荐使用棉布口罩、海绵口罩。



不建议

不推荐

尽量少接触公共场所物品，尽量避免用手接触口、鼻、眼。

2. 外出就医

见到熟人，减少近距离接触，尽量相距1米以上打招呼。



先了解就诊医院情况和就诊流程，做好预约，尽可能减少在医院的逗留时间。



尽量选择离家近、能满足需求且人比较少的医院。

只做必须的、急需的检查和治疗。

出现危急重症情况

老年人一旦出现慢性病急性加重或突发急病，应当立即拨打120急救电话就医。

3. 出现感冒症状

出现感冒症状且无加重、没有流行病学史的老年人，可按一般感冒治疗，暂不外岀就医。



出现急性发热，如确无流行病学史，可先自我隔离观察，按一般感冒发热治疗，同时咨询相关医疗机构，必要时及时就医。

4. 出现新冠肺炎可疑症状

老年人出现发热、干咳、乏力、鼻塞、咽痛等可疑症状时，不排除有流行病学史的，应当立即隔离观察并及时送医疗机构排查。



为身体蓄能，从衣食住行入手

由于身体机能的下降，老年人对外界的适应能力也越来越差，抵抗力减弱。因此老年人在衣食住行方面也应该特别讲究。

衣 科学穿衣有讲究

老人着装的总要求是：舒适得体、轻软宽松、端庄大方、简便整洁、适应气候变化、合乎生理要求、有益健康长寿。

老人着装要与季节气温相适应。老年人要根据气候变化及时增减衣服，以免感冒受凉。

俗话说“寒从脚下起”，尤其是老年人，下肢保暖更为重要。

内衣内裤最好是全棉纺织品，不宜穿化纤产品。其次，内衣内裤要常洗换，保持清洁卫生。

老人不宜穿紧身衣物，以免影响血液循环。另外，老人着装不宜过重，要轻软和、舒适方便。

人老脚先衰，如果所穿的鞋不合适，很容易发生挤脚、崴脚、跌倒等现象，一旦发生，就会带来严重后果。

食 老人营养餐：香菇炖甲鱼能滋阴

用香菇炖甲鱼，不仅可除甲鱼肉腥，增加香气，而且还能增强养生功效，滋阴调中，增强机体活力，延缓衰老。

材料：取甲鱼1只约500克为宜，干香菇50克，葱姜蒜、绍兴料酒、胡椒粉、食盐适量。

做法：将甲鱼翻身使其腹部朝天，在其伸长脖子时使快刀宰杀，提起放血，然后整只放入80度的热水中，烫3-5分钟捞起，用凉水冲洗浸泡冷却，用尖刀在甲鱼腹部切开十字刀口，清理内脏，刮去颈、爪、裙边上的粗皮，除去爪尖，切下四肢和尾，清洗干净，加入葱姜蒜和料酒，腌制15分钟；干香菇用清水浸泡，洗净后切丁。倒掉腌制料酒，将甲鱼和葱姜蒜转入砂锅，倒入香菇，加足够清水，放适量料酒和胡椒粉，加盖，大火烧开后小火慢炖约1.5小时，至甲鱼质地软透，放少量食盐即可。



住 居室环境要求高

由于老年人适应力减退，抗病能力较弱，容易受环境的影响，特别是不耐寒热，对空气污染和噪音的耐受力也较差。因此，老年人对居室环境的要求更加严格。

首先，老人不宜居住在色彩张扬、艳丽的房间内，因此在家装时，要注意给老人营造一个舒适温暖的环境。房间内最好安装有夜间照明设施，方便老人起夜时不会磕碰或摔倒。

为方便老人生活，卧室与厕所的距离不宜太远。床铺要平坦，硬度适中，不宜使用弹簧床、席梦思软床。被褥以棉布包裹柳絮最为适宜，不宜用化纤混纺做被窝、被单，因为化纤容易刺激皮肤，引起瘙痒或过敏。

其次，定期清洁卫生。老年人免疫力降低，抗病能力减弱，更应注意居室的清洁卫生。除了要经常形容通风外，还要经常打扫，定期消毒。与此同时，老年人的居室要特别注意采光和照明。

动 靠锻炼给身体蓄能

身体就像一辆汽车，只有不断为其加油，才能有源源不断的动力前进。运动就是最好的“汽油”，长期坚持，能为老人身体蓄能。

美国老年研究院总结了4种运动最适合老人。

1. 力量训练。老人可尝试在力所能及的范围内做些简单的力量训练，如深蹲，利用家中的水瓶、书本等进行抗阻力训练。通过强化力量训练，减少肌肉流失。
2. 耐力训练。游泳和健步走简单易行，既有利于保护关节，也能降低心脏病风险。
3. 平衡训练。老人可在安全前提下，进行单腿站立训练，能锻炼大腿肌肉群，减少摔倒几率。
4. 拉伸训练。缓慢轻柔的拉伸运动可改善腰椎灵活性，缓解肢体僵硬。