

老年人群如何预防冬季呼吸道疾病？

接种疫苗仍是最重要措施



制图 / 潘文健

晨报讯 11月26日，国家卫生健康委举行主题为“冬季呼吸道疾病防治”的新闻发布会，邀请相关专家介绍我国冬季呼吸道疾病防治有关情况。

在居家环境当中，老年人群体相对抵抗力较弱，他们该如何防护？

对此，北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明在发布会上表示：随着年龄的增长，老年人呼吸道局部的防御功能和整个免疫功能是下降的，再加上老年人多合并多种基础疾病，因此老年人容易罹患呼吸道感染，而且一旦罹患了以后容易发展成重症，是我们特别需要关注的一组人群。

在预防方面——

首先，疫苗还是最重要的预防措施。现在是流感流行的季节。流感的季节性流行，每年都会出现，因此，对老年人来说，特别是合并基础疾病的老年人，接种疫苗是最主要的预防措施。

第二，要注意气温的变化。现在特别是北方地区气温变化比较大，大家要外出的时候一定要注意天气变化，根据温度增减衣服。在居家环境里，也要注意适合的湿度。如果居家温度比较低，可以选择一些小的电器，让我们的居家环境保持适合的温度。另外，在这里也想提醒大家一句，湿度也是非常重要的，如果家庭环境里过于干燥的话，也不利于呼吸道健康。

第三，如果外出，尽可能减少去密闭环境人群聚集的地方，如果去的话，尽可能减少逗留时间。去的时候，要戴上口罩，注意双手的清洁。另外，要加强通风，每天居室都要进行通风，可以选择中午相对温度比较高的时候进行通风。如果有多个房间，可以把老年人转移到另外一个房间去，房间通风完之后，恢复到适合温度，再把老年人移回来。

最后，在冬季希望老年朋友加强基础疾病的管理和维持健康的生活方式。因为对基础疾病来说，一旦罹患呼吸道感染以后容易出现基础疾病的急性加重，要把基础疾病控制在一个比较好的状态。另外，要保持健康的饮食、合理的睡眠，少吸烟、少饮酒等，保持健康的生活方式。

关于老年人群体，冬季的呼吸道疾病，其发病特点和风险因素有哪些？针对这个群体制定的治疗方案的特点有哪些？

对此，李燕明在发布会上表示，对于老年人来说，由于年龄的增长，呼吸道的防御能力下降，同时全身免疫功能下降，因此容易罹患各种各样的呼吸道病原体的侵袭。另外，老年人多合并很多的基础疾病，比如大家熟悉的慢阻肺病、冠心病、糖尿病等等，这些基础疾病的存在会进一步削弱老年人的免疫功能。

同时，一旦罹患了呼吸道感染之后，容易出现基础疾病的加重，比如出现心率失常、呼吸衰竭等等，因此这组人群由于基础疾病的存在和增龄相关的呼吸系统免疫功能下降，容易出现呼吸道感染，并且容易出现重症。

在临床方面，很突出的一个特点，就是这组人群在罹患了呼吸道感染以后的症状不典型性。大家可能都知道，对于典型的呼吸道感染是什么症状呢？是发热，伴有咳嗽、咳痰等等呼吸系统的症状。但是对老年人来说，他们的这种表现可能不是特异性的，特别是高龄老人或者失能失智的老人，他可能不能够很好地表达自己的不适，因此要加强日常的监测。

首先，很多老年人会以跌倒为首要的呼吸道感染的表现，因为老年人本身是比较衰弱的，呼吸道感染会进一步加重他的稳定能力的下降。

另外，他可能会有一些消化道或者中枢神经系统的表现，一般情况变差，比如纳差、嗜睡等等，这些都可能是老年人呼吸道感染的症状。因此日常护理当中，要密切监测日常情况的变化，早期发现。

对于老年人的治疗方面，主要包括多个方面，综合治疗是其中非常重要的一部分。对于呼吸道感染来说，

首先是抗感染的治疗，遵从医嘱，根据可能的病原或者已经明确的病原，来给予抗感染治疗。而抗感染药物治疗选择的时候，要注意有效性、安全性。老年人多合并多种基础疾病，会用很多药物，因此要注意药物的相互作用。同时，根据老年人的肾功能调整剂量。

另外，老年人的基础疾病比较多，容易在感染期间出现基础疾病的加重，因此在呼吸道感染期间，对于基础疾病的护理和监测就变得非常重要。

第三方面，我们要在治疗期间加强对老年人的护理，老年人一旦罹患了呼吸道感染之后容易出现衰弱，容易出现纳差、吞咽困难、呛咳、咳痰不利等等，我们要在这期间进行一些营养的补充，要补充一些好消化、高质量的食物，同时要加强对痰液的引流。

最后，呼吸道感染虽然是个急性的疾病，但是对于老年人这组脆弱人群来说，可能会造成长期的影响，可能流感已经好了，但是老年人会出现功能不良需要长期照护，甚至再感染的情况，因此在恢复期要对老年人进行全程评估、多方位评估，包括他的睡眠情况、营养情况、认知情况、情绪情况等等，根据他出现的问题进行针对性的干预，促进老年人早期的康复。

【专家提醒】

老年人冬季如何进行中医调养？

头不受风，脚要保暖

晨报讯 11月26日，国家卫生健康委举行主题为“冬季呼吸道疾病防治”的新闻发布会，邀请相关专家介绍我国冬季呼吸道疾病防治有关情况。

感染呼吸道疾病的老年人群体是否更适宜采用中医传统医学调养的方式进行防治？中医药在防治冬季呼吸道疾病方面有哪些经验和建议？

对此，广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德表示：中医来说，老人家由于年龄增长，脏腑气血亏虚，抵抗力下降，冬天特别容易感染。要从三个方面注意：

一方面，一定要保暖，老人家以头、颈、背、足为主，中医有个说法，风从头来，寒从脚起，所以要保证头部不要受风；脚部要保暖；背部要保暖，可以穿件马甲背心。

第二方面，晒太阳，冬天的太阳是大自然给我们最好的暖阳祛寒、提高免疫力的最好礼物，有条件一定要多晒太阳。

第三方面，在饮食方面，我们可以用一些辅助的，有健脾补气固表、温阳祛寒功效的中成药，或者服用药膳进行防护。

另外，不要等到老人家（尤其是有基础疾病的）生病了才去干预，如支气管扩张、支气管哮喘，在家里要多做一些呼吸操和腹式呼吸训练，帮助缓解症状。

在饮食方面不要大补，如红参、人参、虫草等等，要用平和一点的膳食，进行健脾补气、温阳祛寒。有一些人刚开始出现喉咙痛或者流鼻涕、打喷嚏，要确定是风寒还是风热，风热的要用清热祛风的中成药或者药膳进行防治，或者按摩少商穴、列缺穴；出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、喉咙痒等风寒证，可以用祛风寒常用的中成药或者食疗；但基础疾病很严重或者咳嗽发热很厉害，要采用中西医结合的治疗办法，用中医的方法防止基础疾病加重，同时用西医的方法配合治疗，让患者受益最大，尽快康复。

对于呼吸道疾病患者来说，有哪些特

定的营养补充剂或者食物成分可以帮助他们改善病情？

对此，北京协和医院临床营养科主任于康表示，如果是出现进食受限，或者完全不能吃饭，或者虽然吃饭，但是吃的量比通常明显减少，比如减少了30%甚至50%，持续两天了，这种情况之下，我们就需要补充口服营养补充剂，包括特殊医学用途配方食品，以及口服的肠内营养制剂等等。这个过程中，我们应该得到医院营养科的临床营养师或者临床营养师的指导。当然，在补充这些营养口服制剂之前，也要注意观察他的进食情况，我们还是鼓励能吃自然饮食，特别是从流食、半流食、清淡的饮食、易消化的温和的饮食开始逐渐增量。在这个过程中，尤其应避免过于着急，甚至出现比如摄入大量的糖份、甜食，摄入大量油炸的、辛辣刺激的食物，反而造成更不好的结果。

同时，对于一些长期的营养不足，或者是长期体重比较低的，特别是一些老年人，还是要特别强调对于优质蛋白质的补充。也有一些朋友是属于长期素食，对于动物性食品摄入一直就比较少，这种情况下，除了前面提到的口服营养补充剂之外，还可以专门添加一些蛋白质的补充剂。

此外，在感染的情况下，可能会出现肠道菌群的失调，或者在细菌感染情况之下使用抗生素以后会继续出现肠道菌群的紊乱。这种情况，我们应该在医生或者临床营养师指导下，选择一些益生菌、益生元改善肠道微生态的情况。

最后，特别要加强在整个防治过程中的营养监测，包括体重的改变、进食量的改变、水电解质的情况，对于一些老年人等等，还要特别注意人体成分比如肌肉量的变化，还有一些代谢指标，像血糖、血脂、肝功能等等。所以，我们也希望能够在综合防治的过程之中，定期到综合医院临床营养门诊，来加强临床营养方面的监测。