

# 这波感染高峰,老年人如何“躲着走”?

动态关注

## 青岛上线“抗原检测结果上报”小程序

近日,为方便市民群众进行抗原检测结果报告,青岛市上线“抗原检测结果上报”小程序,抗原自测结果上传及结果查询步骤如下:

### 小程序入口

方法一,打开支付宝搜索“抗原检测结果上报”小程序或扫描下方二维码进入。方法二,打开爱山东青e办App搜索“抗原检测结果上报”。方法三,通过“青岛政务网”公众号-疫情防控-抗原检测结果上报模块进入。方法四,打开爱山东App搜索“抗原检测结果上报”。

### 抗原检测结果上报

自主申报:进入“抗原检测结果上报”应用首页,点击“自主申报”。填报个人信息授权可自动获取信息如姓名、手机号、证件类型、证件号码,填写包括居住地址、详细地址、采样时间、试剂厂商(非必填)、检测结果状态、检测凭证照片等信息,点击“自主申报”提交检测信息。

代办申报:填报被代办人信息,需要填写包括姓名(被代办人姓名)、手机号、证件类型、证件号码。居住地址、详细地址、采样时间、试剂厂商(非必填)、检测结果状态、检测凭证照片等信息,并点击“代办申报”提交检测信息。

### 查询检测结果

进入“抗原检测结果上报”首页,点击“上报记录-立即查看”即可查看最近14天上报的抗原检测结果信息;进入“青岛一码通”平台也可以查询抗原检测结果。另外在扫码成功页面,最新的抗原检测结果也会显示在左下方核酸结果的下方,方便市民在进出公共场所时扫码提供所需的抗原信息。

海豹

“空气的流通对病毒的稀释非常重要。”12月12日,中国科协生命科学学会联合体原秘书长、老年健康管理专家王小宁接受采访时表示,老年人要安全平稳度过这波感染高峰,在生活上尤其要做好通风和保暖兼顾的措施。老年人作为新冠病毒的易感染人群和较有可能诱发重症的人群,还应该有哪些特别的注意事项呢?

### 躲着病毒“走”

“老年人群多有基础性疾病,或者几种疾病共患的情况,新冠病毒的感染可能会加剧其原有疾病的病程,这是3年来新冠疫情数据的归总结论。”王小宁说,但还是要正确认识新冠病毒,老年人不要有太大心理压力。

有专家认为由于现在的新冠病毒变异株很少会引发“肺炎”。王小宁表示认同,他说,这也提示老年人要“与时俱进”地认识新冠病毒,保持轻松的心态,不要因为基础性疾病莫名紧张甚至排队囤药、甚至乱服药,反而增加了感染或其他风险。

近日,张文宏也建议老年人这段时间内不要去

跳广场舞、搓麻将、聚集聊天。对此,王小宁表示认可。“现在老年人最紧要的就是‘躲着病毒走’!逛商场、去市场都要减少,尤其不要去人群密集、还不通风的地方活动。”王小宁也提醒,老年人有条件的话还是要坚持在空旷的户外多运动、多走动,在不聚集的状态下保持恰当的运动量。总而言之,“躲着病毒走”是要放轻松、多遛弯、少聊天。

### 对病毒“设防”

接种新冠疫苗可以有效降低老年人感染新冠病毒后发生重症、危重症和死亡的风险。王小宁表示,在秋冬季要对病毒“设防”,老年人不光应该接种新冠疫苗和加强

针,接种流感疫苗也非常重要。

为什么要接种流感疫苗呢?王小宁解释,冬季是呼吸道疾病高发季节,其中就包括季节性流感。作为健康的第一责任人,老年人要将身体作为一个整体来实施对病毒的“设防”,流感疫苗和新冠疫苗一样对于帮助老年人避免轻转重起着重要的作用,能够有效地预防流感病毒带来的对身体器官的负面影响。

“钟南山院士特别指出目前有新冠和流感病毒混合感染的风险,防新冠也要防流感,不能只盯着暴露在‘明处’的病毒,忘了没有被媒体关注报道的病毒。”王小宁说。

由于此前长期从事老

年医学研究管理工作,王小宁还特别提醒老年人,对病毒“设防”的另一个关键内容是要保证身体内足够的营养。“如果被感染了,就是一场‘熬战’,‘熬’得住就为免疫系统赢得了时间。”王小宁说,老年人只有营养充足而且均衡,才能“熬”得住。

当今生活好了,人们很少饥饿,但世界卫生组织认为“隐性饥饿”长期存在,即营养素摄入不足和营养失衡。“老年人每天吃的食物变少,消化吸收功能变差,关注营养格外重要。”王小宁表示,如果感染新冠病毒,老年人在重视对症治疗的同时,还要重视营养的摄入和补充,为“自限性”疾病的自愈打好基础。

张佳星

## “阳了”怎么办? 医保提供保障

随着抗疫政策的调整优化,我国医保仍可为参保人提供3个方面的重要保障。包括免费接种新冠疫苗、轻症居家可用个人账户购买防疫药品、重症住院个人零自付等。

医保为群众接种新冠疫苗买单,包括疫苗费用和接种费用。如果“阳”了,公众可使用医保个人账户购买退烧、止咳、抗病毒、治感冒以及抗原检测试剂盒、口罩等药品和防疫物资。

此前发布的《抗击新冠肺炎疫情的中国行动》白皮书显示,全国确诊患者人均医疗费用约2.3万元,重症患者人均治疗费用超过15万元,一些危重症患者治疗费用达几十万元甚至上百万元。不过,患者个人不必担心费用问题,医保政策明确,新冠病毒肺炎确诊患者在经基本医保、大病保险、医疗救助按规定支付后,个人负担部分由财政全额补助,个人不花一分钱。吴为

## “奥密克戎,没这么可怕”

### 阳性感染者的自愈全记录

“要是打过针,估计要少受很多罪”,今年63岁的沈青(化名)家住上海,其丈夫66岁,家中六人同居,全家感染,老人未接种疫苗,目前均已转阴。以下部分是老人的自述。

我们和儿子媳妇以及两个孙子住在一起。小孩子们陆续阳了之后,我感觉我们也逃不了。尽管每天戴着N95口罩,但总有吃饭喝水的时候,何况还要照顾两个小孩。有点担心的是,我们两个老的都还没打疫苗。儿子催了很多次,我们总是有点担心。这下可好,只能接种天然疫苗了。

那天下午,我开始感觉有点疲劳、肌肉酸痛,赶紧拿出抗原测了一下,还是“一条杠”。儿子说,一开始测不出的,我将信将疑。到了晚上,我开始发烧了,体温最高到38.8℃。吃了泰诺林,捂了一身汗,热度下来了。发热的时候人是蛮难受的,头重脚

轻,心跳快,但是也跟以前重感冒差不多。体温下来就轻松多了。老公还是很健康,一点没事的样子。

第二天早上起来,儿子叫我再测个抗原。一测,果然“两条杠”出来了。第二天还是有热度,但比第一天低一点了,好像最高到了38.6℃。又吃过两顿泰诺林,还是一样,热度上去,人就疲劳想躺倒。媳妇叫我监测有没有胸闷气短的情况,这倒是没有,就是心跳一直比较快。我本来就有甲亢的毛病,心跳快起来,还是挺不舒服的,也睡不好觉。

不过,热度下来以后,就完全正常了,心跳快也恢复了,我还做了不少家务。到第三天,热度没有了,但喉咙就开始痛了。非常痛,咳嗽多,痰也多。止咳我吃了复方甘草,还有宣肺止咳合剂,稍微有点作用。这个时候,宣称自己喝酒不会感染的老

公也开始发烧了。不过他发烧的时间比较短,一天就恢复了。

接下来就进入了漫长的咽痛咳嗽时期,前后共有一个多礼拜。喉咙是真的很痛,比以前感冒都要痛。老公也说喉咙痛。家里总有此起彼伏的咳嗽声。痰也很多,还感觉特别黏。这个时候我们又连续做抗原,差不多在开始发烧后的十天出头,抗原阴了。

我其实有点后悔,没有听儿子的话去打疫苗。他们两个年轻人打过疫苗,症状明显要轻很多,媳妇更是没有喉咙痛和咳嗽。我们两个虽然年纪大了,但没什么基础病,要是打过针,估计要少受很多罪。

夏杰艺



## 老年人为什么需要适当补充叶黄素

日常生活中,我们需要多吃一些含有叶黄素丰富的食物,比如说甘蓝、菠菜、卷心菜、绿豆、蓝莓、芒果和木瓜,因为这些食物中含有大量的叶黄素,可以保护人体的眼睛,防止视力衰减。老年人更应该注意叶黄素的补充,能够预防老年眼部病变。

许多老年朋友眼部不适都与缺叶黄素有关,及时补充叶黄素,能保护眼睛不受到破坏,同时滋润双眼,

呵护眼睛健康,因此叶黄素也被誉为“植物眼黄金”。

为了帮助眼部不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购南京同仁堂绿金家园蓝莓叶黄素酯片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大朋友抓紧时间报名申购,售完为止,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!



0532-80632815 400-6179-028  
老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)  
乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。