

# 这波感染高峰,老年人如何“躲着走”?



“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,不要因为有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

## 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

## “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。

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热、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。

吴为

## 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,因此叶黄素也被称为“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,谢谢您的合作和理解!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乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 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。