



张文宏：警惕高龄老人“沉默性缺氧”

日前,复旦大学附属华山医院感染科主任、国家传染病医学中心主任张文宏在演讲中提及,应警惕高龄老人的“沉默性缺氧”。

1 什么是“沉默性缺氧”

张文宏注意到,有的老年病人送医时为时已晚,是因为他们对缺氧反应迟钝,甚至完全感觉不到胸闷、呼吸困难等,这种现象可以称为“沉默性缺氧”。他举例说,九十多岁的老人躺在床上不动,发现异常时已经缺氧很长时间。特别是子女忙碌、由阿姨照顾的老人,这种“沉默性缺氧”的风险可能更高。此外还可通过观察患者皮肤变色(变红或变紫)、出现发绀(嘴唇颜色从自然色调变为蓝色或紫色),以及耐力下降(轻度体力工作、平地步行100米或上2层楼,就会大量出汗或气短)等方式识别“沉默性缺氧”的发生。

2 遇到“沉默性缺氧”该怎么办

中日友好医院副院长、呼吸与危重症医学科主任、国家呼吸医学中心副主任曹彬建议,脆弱人群应尽早,在发病初期进行抗病毒药物治疗,并且准备指夹血氧仪进行重症监测。他提到,

有的老人在严重低氧(甚至血氧饱和度低于70%)时仍没有明显的胸闷、呼吸困

难,“这是非常危险的,需要立即吸氧。”

3 老人还需警惕病毒性肺炎

曹彬称,中日友好医院统计的近期部分奥密克戎轻症病例显示,大部分病人5到7天就可以核酸转阴,七天以上转阴的只有10%。而重症意味着引起死亡的潜在可能,包括基础病的加重(如肿瘤、脑出血、脑梗、肝硬化、尿毒症等)。

“我们也看到大量病人的重症确实是由于病毒性肺炎造成,多发生在脆弱人群,比如65岁以上老人、肥胖、合并基础疾病、肿瘤、免疫缺陷等,但最可怕的是,没有明显基础病的病人,也可以引起奥密克戎病毒性肺炎。”在曹彬分享的四个奥密克戎病毒性肺炎病例

中,就有一位50岁无明显基础疾病的男性,还有一位48岁男性接种过三针疫苗,但有肥胖和十年高血压病史。

奥密克戎病毒性肺炎的特点是,感染后一周,在影像学上显示特征性,即双肺弥漫性毛玻璃影。“现在我们已经看到不少危重病人,出现严重的呼吸衰竭,需俯卧位机械通气,甚至发生病毒引起的休克。”

张文宏指出,高热连续几天不退,或是呼吸困难,都是比较重的。评估病情的客观指标,则是血氧饱和度的检测,低于93是比较危险的,低于95要警惕,需要及时就医。同时也要测脉搏,如脉搏很快,则需担心肺部、心脏是否受到影响。

曹彬表示,发展到重症需要插管时,病人生存机会较小,目前比较受认可的是俯卧位的保护性肺通气策略。而全程接种疫苗、早期使用抗病毒治疗、做好血氧监测,都是十分重要的防重症的有效手段。

4 老年人该怎么做好预防

张文宏提及,摄入营养

对于老年人防治新冠肺炎来说很重要。

张文宏建议,在当前新冠感染发生率较高的情况下,老年人群要特别注重自己的健康状态,一是靠营养的摄入和加强,二是要减少感染的机会,三是在条件允许的情况下,还是有必要增加适当的锻炼或一些户外活动,如在天气好的时候可以出来走走,但不要聚集,出来时务必要戴口罩,这样就可以做到身心愉悦。

另外,有基础疾病的患者,这段时间务必储备好药物,尽量减少去医院的频次,就诊次数越少,被感染的风险越低。

那么,“阳康”后多久可以去看望老人和孩子?南方医科大学公共卫生学院教授赵卫表示,去看望老人和孩子,和什么时候我们真正完全恢复,体内不再带有新冠病毒有关系。如果老人有一些严重的基础病,或者是年龄确实很大,那看望老人的时间越延后越好。一般距离最初发现自己生病,到去探望老人的时间要长于10天,最为稳妥。

央视

老人感染新冠怎么办? 记住关键“四个看”

们感染了新冠,也能有较强的抵抗力。”

张文宏建议,老年人所在的养老院、护理院等,要尽可能地避免工作人员将病毒带入院区。他对养老院、护理院工作人员提出两点建议:一是每天佩戴N95口罩对老人进行护理和照看;二是定期做抗原检测,

避免整个养老机构的感染。

如果感染了怎么办?张文宏说:“我们能做到的是在感染后正确对待和观察病情。一是看有没有高热,如果高热连续几天不退,说明症状比较重;二是看有没有呼吸困难,如果有也是较重症状;三是看氧饱和度和,低于93是比较危险

的,低于95要警惕,需要及时就医;四是看脉搏,如果脉搏很快,要检查肺部、心脏是否受到了影响。”

张文宏建议,有基础疾病的患者,这段时间要储备好药物,尽量减少去医院的频次。一旦感染,出现症状就吃药,但不鼓励乱吃药,如果多种药物一起吃,很容易对身体造成较大损害。新华

动态关注

“阳”了怎么吃 营养师来支招

“阳了”应该怎么吃?感染新冠病毒的老人饮食上又需要注意什么?

“免疫力是最好的医生。”湖南省人民医院临床营养科蔡华主任介绍,患者战胜病毒需要提高自身免疫力,做好膳食规划,适量摄入能量、蛋白质、矿物质、维生素C等,还要保证充足的睡眠。

中南大学湘雅医院营养科营养师戴民慧介绍,感染病毒后,人的身体免疫系统迅速启动,和病毒“战斗”,消化道的供血减少,容易导致食欲不振和消化不良。这个时候,患者要注意补充谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆类等食物,保证摄入足够的能量、蛋白质等。很多患者出现了咽痛的症状,可以选择吞咽容易的食物,比如奶昔、酸奶、藕粉等。

戴民慧说,老年人在“阳”了之后,饮食方面要注意清淡、营养,在食物种类上尽量坚持多样化的原则,要注意补充优质蛋白质,比如酸奶、肉泥、鱼肉、蒸蛋、牛奶、豆浆等都是不错的选择。如果老人胃口不佳,吃不下肉、蛋等,冲泡蛋白粉补充能量也是不错的选择。

湖南省航天医院肾内科医生李慧晶建议,食欲较差的慢性病患者,如糖尿病、肾病患者,可以使用营养强化食品、特殊医学用途配方食品或营养素补充剂,保证充足的能量摄入,还可以适量补充蛋白质、维生素C、维生素D等微量营养素。需要注意的是,糖尿病人不能摄入过多的果汁、饮料,以免血糖飙升。

帅才



财产留给老伴,遗嘱为何被判无效?

国家商务部特许经营备案号:0370200712000134



己和奶奶是父亲的直系亲属,应当有权继承遗产。万女士则认为,丈夫的遗产应按照其遗嘱,由自己单独继承。双方多次协商无果,诉至法院。庭审中,万女士拿出一份由李先生签字的打印遗嘱,内容为李先生的财产全部由万女士继承。经鉴定,打印遗嘱的签名字迹为李先生本人。小李和奶奶都表示,李先生生前从未使用过电脑,也不会打字,订立打印遗嘱时也没有见证人

在场。法庭经过审理,认定该遗嘱无效,遗产将按法定继承进行分割;最终小李和奶奶各分得该遗产的40%,万女士分得20%。

民正遗嘱库提醒大家:订立遗嘱,身体条件允许情况越早越好,即使将来想法有改变,还可以撤销重新订立新的遗嘱。遗嘱、继承服务、监督执行是财产和谐有效传承的三件套,欢迎带着您的分配意愿前来免费咨询,为您设计最合适的财产传承方案。

民正遗嘱库,作为专业遗嘱保管机构,会根据老年人的真实意愿出具一份结构严谨合法有效的遗嘱范本,并通过人脸识别、指纹采集录入等一对一的专业私密服务,尊重老人真实意愿并将遗嘱的扫描件上传法院系统认可查询的电子证据云系统,全面提升遗嘱的权威性和法律证据保障,并由银行级保险库对遗嘱原件进行保存,发放遗嘱证,解决老人的后顾之忧。

自书遗嘱
代书遗嘱
诉前调解
遗嘱见证
财产继承
监督执行



家庭财产分配
遗嘱登记保管
房产继承服务

关注民正为老助手微信号
帮您解决家事问题

全国24小时咨询:
4009-019-189
办理时间:周一至周六8:30-17:00

青岛订立中心 青岛市市南区香港中路12号丰合广场B区703室
北京订立中心 北京市海淀区中关村善缘街一号立方庭大厦
潍坊订立中心 潍坊市奎文区新华路与胜利街交叉口西行200米路北民正为老服务中心

办理
电话 **0532-86101599**