

微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

## 防疫提醒

**“白肺”不能预防  
注意三个预警信号**

近日,湖北武汉70多岁的吴女士新冠感染,不过病情似乎并不严重,可四天后,吴女士突然出现神志不清症状。家人以为老人心脏病犯了,经送医检查,老人的血氧只有七十多,CT胸片显示双肺都已白化,缺氧非常严重,后经医院高流量氧治疗效果都不好,一度要上呼吸机。像吴女士这样,没高烧不咳嗽,但最终严重肺部感染而危及生命的情况,是老人新冠感染后的典型症状,被称为“沉默性缺氧”,外表看起来毫无波澜,其实已经非常危险了。

**“白肺”有3个预警信号**

“白肺”不能预防,三个办法提前预警。第一预警信号是要注意老人的血氧饱和度,心跳,脉搏等变化。家里老人发烧后,首先要观察精神状态,是否嗜睡、食欲不振、神志淡漠、呕吐等情况。

第二个预警信号要注意,有基础疾病的老人,推荐在家里备一个指尖血氧仪,如果血氧饱和度如果低于93或者90,就要多注意;脉搏正常是60~100,高于100也要警惕;还有一种情况,如果老人散步活动时,数值在95、96也挺好,但一休息,立刻大起大落“从95、96立刻掉到93或者以下”,也要注意。

最后一个预警信号是如果家里没有备血氧仪怎么办?专家建议,数呼吸频次。在老人休息状态下,一分钟内呼吸频次超过30次,也需要多警惕。如果呼吸频次看不清楚,也可以通过胸廓活动的频次来数。出现以上变化,就要及时联系医疗机构,做进一步检查和诊断处理。

**这些人做肺部CT很有必要**

医生提醒,对于部分新冠感染患者,特别是有基础疾病的老年人,慢阻肺、支气管疾病、肺癌、心衰、肾衰的患者,要特别小心,这些人做肺部CT非常有必要。另外,这类患者家里最好自备一个血氧监测仪,若低于93,就应及时就医检查。如果没有准备的也可以观察症状,如果高烧超过3天,呼吸急促,每分钟大于30次,说明肺功能下降,应及时就医,否则很容易转成危重症。

秦璐敏



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“221230”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

12月28日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、火树银花;  
2、饥不择食;  
3、见钱眼开;  
4、枯木逢春;  
5、认贼作父;  
6、削足适履。

# 做好五件事 糖尿病患者轻松过冬

冬季对糖尿病患者来说是一个严峻考验,不仅会出现血糖升高,也容易发生各种糖尿病并发症和合并症。糖尿病患者应该如何做,才能安全过冬?主要在五个方面做好健康管理。

**● 加强血糖监测**

冬季气温变换快,一旦气温骤降,极易引起糖尿病患者的血糖波动。在这种情况下,更要重视血糖监测。即使平时血糖控制平稳,也要增加血糖监测的次数。

除了空腹血糖外,还要重视餐后血糖及糖化血红蛋白的监测。建议糖尿病患者购买血糖仪,在家进行自我血糖监测。成年的糖尿病患者空腹血糖应当控制在4.4~7.0毫摩尔/升,餐后2小时血糖小于10.0毫摩尔/升,糖化血红蛋白则控制在7%以下。对于特殊人群,例如高龄、患有严重心脑血管疾病、肝肾功能不全的患者,则需要根据病情,适当放宽控制目标,避免低血糖的发生。

防治糖尿病要注意保持合理膳食、经常运动的健康生活方式

**● 注意饮食控制**

为了抵御寒冷,机体往往变得食欲旺盛以增加热量摄入,在冬季,糖尿病患者更需控制饮食,少食多餐。

首先,增加主食中杂粮的比例,例如在大米中加入小米、薏米、燕麦、糙米等,有利于减少热量摄入。其次,多吃高纤维食物,例如菠菜、芹菜、麸皮、香菇、黄豆等,可以促进胃肠道蠕动,改善便秘。再次,增加优质蛋白摄入,例如鱼虾、鸡鸭鹅肉。另外,还要减少油脂摄入。

**● 合理运动**

不宜空腹运动。对糖尿病患者来说,最好餐后1小时以后再去运动,以免影响食物吸收,也可以减少低血糖的风险。运动时随身携带

**● 食物,以应对低血糖的发生。**

户外运动不宜过早。冬季清晨的气温极低,容易引起血糖波动及血管收缩。建议气温相对暖和后再到室外活动。天气不佳转为室内活动。在雨雪天,室外湿滑的情况下,最好避免外出,可以转为室内运动(如做操、散步、太极拳等)。建议每天运动,每次持续30分钟左右,以中等强度的有氧运动为佳(如快走、太极、打羽毛球等)。

**● 注意保暖,避免感冒**

冬季,糖尿病患者要做好保暖,避免受凉感冒。选择保暖性能好的衣物,但不能太紧,防止血液循环不通,尤其足部鞋袜应宽松透气。

冬季还要保持室内通风。冬季是呼吸道疾病的高

发期,要尽量远离公共场所,也可以接种新冠疫苗、流感疫苗、肺炎疫苗等,以减少呼吸道感染的发生。加强自身卫生及必要的免疫接种可预防糖尿病患者发生严重感染。

**● 保护皮肤,防烫伤、皲裂**

首先,要注意皮肤保湿,可涂上凡士林或者尿素霜以防治皮肤皲裂。其次,要勤检查皮肤,尤其是足部。及时修剪趾甲,尽早处理鸡眼、足茧、水泡和微小损伤,防止发展成糖尿病足。

此外,还要避免烫伤。糖尿病患者常合并神经病变,对温度的感知不敏感。洗脚时要用温水,不宜烫脚。用取暖装置时,不能直接接触皮肤,避免温度过高引起烫伤。

薛莹

## 补充维生素C 推荐这3种水果

补充维生素C有提高机体免疫力的作用。新冠感染防控期间,更要注意维生素C的补充。补充维生素C最好的办法是吃蔬菜水果。不过,补充维生素C并非越多越好。超大量服用维生素C不仅不会提高吸收率,还有可能增加患结石的风险。给大家推荐3种富含维生素C的水果:

**鲜枣。**鲜枣的维生素C含量名列前茅,高达243mg/100g,差不多是苹果的60倍,梨和西瓜的40倍,桃的30倍,柠檬的10倍。吃鲜枣时注意,一定要慢慢地咀嚼着吃,要把外面的皮嚼碎嚼烂了再吃进去,否则会引起胃肠道不适。一般成人可

以每天用手抓一小把。鲜枣含糖量比较高,糖尿病患者慎吃。

**猕猴桃。**它的维生素C含量高达62mg/100g,吃一个普通大小的猕猴桃,可以满足一天维生素C需要量的1/2。普通人一天吃约400g的绿叶菜再加一个猕猴桃,基本就满足了一天的维生素C摄入量了。

**草莓。**草莓酸酸甜甜,营养价值也特别好。每100g草莓中含58.8mg维生素C,远远超过苹果、梨等水果。草莓还含有丰富的β-胡萝卜素,β-胡萝卜素是合成维生素A的重要物质,具有维持正常夜视力、保护皮肤等多种作用。

于康

## 新冠感染后,这几款药膳可补虚

新冠感染康复后,仍感觉乏力气短,北京市中医管理局推荐几款补虚药膳:

**当归桂圆鸡:**准备桂圆肉20g,当归15g,鸡肉500g,盐适量。当归、桂圆肉洗净,浸泡30分钟,鸡肉洗净切片。将处理好的当归、桂圆肉、鸡肉全部放入炖盅内,加适量水,炖3个小时,加适量盐调味即可。适合血虚症见头晕乏力、健忘失眠者。

**百合银耳粥:**准备百合30g,银耳20g,太子参30g,粳米100g,冰糖适量。百

合、银耳、太子参洗净浸泡30分钟,加粳米共煮成粥,可加适量冰糖。适合阴虚症乏力口渴、潮热便干者食用。

**当归枸杞羊肉汤:**准备羊肉500g,当归15g,枸杞15g,鹿角霜10g,生姜、黄酒、盐等适量。将羊肉洗净、切块,生姜切片。将羊肉、当归、枸杞、鹿角霜及适量姜片、黄酒放入砂锅,炖煮1~2小时,最后加适量盐调味即可。适合阳虚症见乏力倦怠、面白肢冷、腰酸腿软、小便清长者食用。

刘旭

**健康之家**

## 感染后是否会影响心血管系统

**康复期如何做好营养管理**

北京协和医院临床营养科主任于康表示,要把营养管理贯穿于整个新冠病毒感染防治前中后全过程。康复期食物要尽可能易消化、种类多。

良好的营养基础对提升老年人免疫力十分重要。一些老年人因生活习惯或子女不在身边等因素,长期吃得较为单调素淡,身体营养基础相对较弱,一定程度上会影响免疫状况。

于康建议,老年人饮食要荤素搭配、丰富多样,摄入优质蛋白质。在正常饮食基础上,可以补充一些复合维生素等营养制剂。把功夫用在平时营养摄入,对维持整体抵抗力非常有帮助。

**康复期能否进行运动锻炼**

周玉杰表示,在心脏心肌的修复窗口期,要避免做连续打羽毛球之类的剧烈运动。同时,也要“动静结合”,不能躺着一点也不动,容易出现血栓等栓塞性疾病。科学适量运动,可以将运动标准下降到低于原体能的1/3。新华

欢迎  
老年朋友  
入群学养  
生知识。



北京安贞医院常务副院长周玉杰介绍,感染新冠病毒5~7天后,大部分人群能够症状好转、逐步康复,但也有少数患者会累及心肌,一般发生在感染新冠病毒两周以后。只要做好自我健康管理、科学防范,就可以避免损伤,安全度过窗口期。

病毒感染对心脏造成的损害大多和免疫反应联合叠加产生,而人体免疫反应驱动会有所滞后。如感染新冠后退烧了,只是度过了新冠感染的第一个恢复期,不能掉以轻心。

同时,有基础心血管疾病的患者要着重控制好基础疾病,按时规律服用药物,药物的增量、减量、停药,一定要在医生指导下进行。

**出现哪些症状可能是心血管疾病风险,需要就医**

周玉杰提醒,假如在感染新冠病毒的康复期内出现严重胸痛、胸闷、气短、心悸,甚至晕厥等症状,要及时到医院就医。可通过观察是否存在轻微症状的突然变化,判断主观感受与就医信号的不同。假如前述症状出现由轻到重的快速变化,有可能是病毒引起的心肌炎,要及时就医。