第十版新冠病毒感染防控方案印发

未全程接种疫苗的老年人纳入重症高危人群

国务院联防联控机制7日印发《新型冠状病毒感染防控方案(第十版)》,新方案将未全程接种疫苗的老年人加入重症高危人群,将生命体征监测特别是静息和活动后的指氧饱和度监测指标等加入重症早期预警指标。

国务院联防联控机制表示,目前,奥密克戎变异株已成为国内外流行优势毒株,其潜伏期缩短,多为2至4天,传播能力更强,传播速度更快,致病力减弱,具有更强的免疫逃逸能力,现有疫苗对预防该变异株所致的重症和死亡仍有效。因此,第十版方案中明确,坚持知情、同意、自愿原则,鼓励3岁以上适龄无接种禁忌人群应接尽接,倡导公众,特别是老年人积极主动参加全程接种和加强免疫接种。

对于符合条件的18岁以上目标人群,进行1剂次同源或序贯加强免疫接种,不可同时接受同源加强免疫和序贯加强免疫接种。对于感染高风险人群、60岁以上老年人群、具有较严重基础疾病人群和免疫力低下人群,在完成第一剂次加强免疫接种满6个月后,可进行第二剂次加强免疫接种。

各级各类医疗机构应依法依规及时报告新冠病毒感染病例,一旦诊断新冠病毒确诊病例和无症状感染者后,应在24小时内通过中国疾病预防控制信息系统,进行网络直报。对发现的重型、危重型、死亡病例和其他特殊病例,疾控机构要及时开展流行病学调查,并按要求上传相关流调报告。

此外,社区居民根据需要"愿检尽检",不再开展全员核酸筛查。对收治的有发热等新冠病毒感染相关症状的患者,医疗机构应予以抗原或核酸检测。疫情流行期间,各地应对养老机构、社会福利机构等脆弱人群集中场所的工作人员和被照护人员,定期开展抗原或核酸检测。外来人员进入脆弱人群聚集场所,须查验48小时内核酸检测阴性证明,并现场开展抗原检测。

在常态化情况下,一般无需采取紧急防控措施。在疫情流行期间,结合病毒变异情况、疫情流行强度、医疗资源负荷和社会运转情况综合评估,各地可根据人群感染率和医疗资源紧张程度,适时依法采取临时性的防控措施,减少人员聚集,降低人员流动,减轻感染者短时期剧增对社会运行和医疗资源等的冲击。 **柴嵘**

健康关注

微胖老人阳了更能扛

疾控专家:老人增重有个"黄金期"

"千金难买老来瘦",这是很多老年人挂在嘴边的话。不过,这个认知误区要改一改了。近日,首都医科大学附属北京佑安医院新冠病房主任李艳兵在接受媒体采访时,建议大家要给身体适当储存一些脂肪,以在关键时刻对抗感染或疾病打击。中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员付萍感叹道:"确实如此,尤其对老年人来说,生病后是拼体力、拼储备的时候,这个观点我们呼吁了很多年,老年人要富养,能吃一定要多吃,这样身体才有的消耗。"

脂肪是人体必要的构成物质,我们每天需要的热量约有30%是由脂肪提供的。当人体消耗超过摄入时,脂肪便会调集储存供人体使用。脂肪还是关节组织的隔离层,同时可以保护和固定心、肺、胃等器官。当受外力冲击时,脂肪能充当"缓冲层",保护人体尽可能不受伤。

中国疾病预防控制中心一项研究指出,80岁以上的老年人超重或轻度肥胖,可能最有利于健康长寿。一项分析1998年至2018年我国2.7万余名80岁及以上高龄老人的随访数据发现,低体重老人死亡和失能风险增加30%左右,超重和轻度肥胖者相应风险却降低约20%。

"老年人要注重摄入足够的蛋白质。"付萍表示,蛋白质是人体抵抗各种疾病的核心营养素,饮食中如果蛋白质吃不够,就会导致免疫力低下。与此同时,蛋白质长期摄入不达标,还会导致肌肉丢失,严重者甚至引发肌少症。 **单祺雯**

健康动态

2023年「最佳饮食排行榜」出炉

两类新增饮食类型有哪些优势

近日,《美国新闻与世界报道》发布了2023年度最佳饮食榜单。该榜单是由营养、饮食心理、糖尿病和心脏病领域专家,评估近40种饮食模式后,针对不同人群给出的饮食参考。与过去榜单设置稍有不同,今年新增了两大类饮食排名——"最佳骨骼与关节健康饮食"和"最佳家庭友好型饮食"。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅做了详解。

最佳骨骼与关节健康饮食中,得舒饮食和地中海饮食并列榜首。

得舒饮食鼓励高钙、高钾、高镁、高膳食纤维,限制饱和脂肪酸,保证丰富的不饱和脂肪酸,每日饮食中的钠摄入量低于2.3克(相当于6克食盐),并逐渐降到每日1.5克(相当于4克食盐);提倡在食谱中以精肉、家禽、鱼类作为主要的蛋白质来源,均衡摄入乳制品、谷物、豆制品、坚果、蔬果、少量脂肪和甜食。

地中海饮食已连续5次荣登"整体最佳饮食"榜首,它强调蔬菜、水果、豆类、坚果、全谷物、橄榄油和香料顿顿都要有;每周至少吃2次水产品;适量食用家禽、鸡蛋、奶酪和酸奶;远离红肉和糖类;可适量饮用红酒,当然最好不喝;坚持运动。朱毅提醒,地中海饮食以沙拉和煮菜为主,国人如果难以适应这类烹饪模式,可适当用低温清炒代替,尽量减少高温爆炒和油炸。

要想强健骨骼,总的饮食原则是摄取富含钙和维生素的食物,忌高盐高糖及富含草酸的食物,少饮酒、浓茶和咖啡,还要注意保持健康体重,以减轻关节负荷。得舒饮食和地中海饮食都能满足这些要求。

朱毅强调,我国居民乳制品的摄入量不足,大多数人认为乳制品是营养品,不是必需品。她建议,健康人群饮用全脂牛奶收益更大。

值得一提的是,得舒饮食最初由1997年美国一项大型高血压防治计划发展而来,能起到防治高血压、降低心脏病风险的作用。后来大量研究证实,该饮食模式还能提高"好胆固醇"(高密度脂蛋白胆固醇)水平,降低"坏胆固醇"(低密度脂蛋白胆固醇)和甘油三酯水平,帮助控体重,改善胰岛素抵抗,从而降低2型糖尿病风险。因此,得舒饮食也是今年最佳心脏饮食和最佳糖尿病饮食排行榜的榜首。 **丹妮**

"脑雾"了怎么治

"脑雾"能好吗?有办法治疗吗?调查显示,一些新冠感染者会有"脑雾"感受。"脑雾"并不是医学词汇,主要是用它来描述当自己感到记忆力下降、注意力不集中、思维迟钝、不敏锐时的感受。

新冠病毒感染并不仅仅影响呼吸系统,而是可能对全身各系统发生作用,神经系统也是受害者之一。新冠病毒感染后有70%—80%的人会感到嗅觉减退,这就是最常见神经系统受到影响的表现,有一半患者会在10天左右开始好转,大部分患者会在3—6个月内恢复。"脑雾"是神经系统受波及的另一种表现,至于具体的致病机理还不明确,有可能与新冠病毒感染后引起的缺氧、疲劳、心理应激或慢性炎症脑病有关。

出现"脑雾"症状该如何做?专家表示,神经系统的问题如果不是器质性疾病,而只是有功能性的影响,一般来说3个月左右就会自行逐步缓解。在此期间,为了帮助加速恢复,建议"阳康"者这样做:保证充足、高质量的睡眠;健康的饮食,多吃橄榄油、水果、蔬菜、坚果、豆类以及全谷物;避免摄入可能对大脑产生不利影响的物质,如酒精;适当的有氧运动;适当参加社会活动;从事其他有益的活动,包括听音乐,做正念练习等。如果症状超过3个月仍未缓解并有加重趋势,则需要及时就医。 **陈辉**

中老年人为什么要补充维生素C

冬春季节,受寒冷刺激,人体内的维生素C水平呈较低状态,当缺乏维生素C时容易发生呼吸道感染,所以,冬春季节老年人应多吃富含维生素C的食物,如鲜枣、红果、橙子、柠檬、柑桔、猕猴桃、酸枣等。蔬菜中的油菜、小白菜、雪里蕻、柿椒、辣椒、苦瓜等维生素C含量也较高,而对于一些吸收较差的老人也可以直接口服高含量的沙棘VC片。

为了让读者朋友及家人安全过冬,老年生活报康康商城限时团购一批沙棘维生素C片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,还望广大朋友抓紧时间报名申购,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)
乘车路线 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。