

春节返乡见老人,请带这些防“阳”妙方

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 视频: 李曼倩



时疫御感方怎样煎服

时疫御感方药物组成包括: 黄芪 15 克、防风 10 克、金银花 15 克、连翘 10 克、板蓝根 10 克、菊花 10 克、芦根 15 克、薄荷(后下) 5 克、大枣 10 克、甘草 6 克。

中药传统汤剂的煎煮及正确服用方法: 自煎, 成人一日一剂, 水煎, 煮沸后微沸 20 ~ 25 分钟, 过滤药液, 再加水, 再煮沸后微沸 15 ~ 20 分钟, 过滤, 合并 2 次滤液, 分 2 次服用。连服 3 天。

注意事项:

1. 服用期间饮食宜清淡, 忌生冷、辛辣、牛羊肉及海鲜发物等。
2. 宜在饭后半小时温服。
3. 在服用过程中如有任何不适则及时停用。
4. 性状发生改变时禁止服用。
5. 小儿、孕妇及年老体弱者应在医师指导下服用。

当然, 如果觉得自己煎煮麻烦, 可以购买现成的冲服颗粒剂。其服用方法是: 每次 1 袋, 加入 100 ~ 150 毫升的热水, 充分搅拌均匀溶解, 一日 2 次。连服 3 天。

科普

宝宝发烧时发抖打颤一般多久消失

文 / 郭琼 (湖南省儿童医院新生儿科)

宝宝发烧时出现的发抖、打颤现象一般多见于体温的上升期, 更多见的是高烧前发抖、打颤, 这是因为机体在受到致热源的作用以后, 通过神经和肌肉的收缩让机体产热, 让体温升高。持续的时间要看感染的病原体, 还有体温的高峰, 就是最高能升到多高来决定。一般在 1-2 个小时体温能够达到最高峰, 发抖、打颤现象也相应会消失。但是在发抖、打颤的过程中需要密切监测体温, 加强四肢末梢的保暖, 改善四肢末梢循环, 以有利于温度迅速升高到最高峰。体温如果超过 38.5℃, 应尽早给予口服退热药物, 一般发抖、打颤体温都会很高。儿童发热一定要及时去儿科就诊, 做血常规检查, 看是否有感染性病变, 在确定感染源之后, 及时给予抗感染治疗, 并且要立刻退热, 以防体温太高引起脑部出问题。另外, 还需要给孩子多喝水, 以免发生脱水等严重情况。

小儿推拿冷知识

文 / 谭龙泽 (湖南省儿童医院康复中心)

俗话说: “是药三分毒。” 药物通过食物链转移到人体内, 给代谢器官带来了负担。常用西医疗法治病的宝宝父母会发现一个问题: 宝宝病情总是容易反复。原因很简单, 比如消炎、打点滴就好比两军交战, 最后的结果总是杀敌一千、自伤八百, 不仅杀灭了致病菌, 同时也杀死了保护自身的正常菌群, 降低了自身的抵抗力。因此, 很多父母想到宝宝病情反复, 人又小却要一连几天都打针, 很是难过, 担心宝宝受罪。实际上, 当宝宝出现感冒、腹泻等常见疾病时, 推拿可以在一定程度上代替吃药, 其治疗之道是增强自身抵抗力, 调整脏腑功能, 并将病毒逼出来。小儿推拿可以让宝宝躺在床上, 舒舒服服地接受治疗, 没有毒副作用。同时, 没有疾病的宝宝经常做推拿, 比如捏脊、摩腹等, 还能增强身体抵抗力, 预防消化、呼吸系统疾病的发生。



医生建议有老人的家庭准备血氧仪。(图: 李立)

过年本就是阖家团圆的节日, 今年, 随着疫情防控政策的变化, 很多人更是按捺不住回家的脚步。

数据显示, 1 月 7 日至 1 月 15 日, 国内航线实际执行航班量超过 10 万班次, 比去年春运同期增长近 21%; 国内航线旅客运输量超过 1030 万人次, 比去年春运同期增长近 36%。

1 月 16 日, 湖南铁路也迎来了节前客流小高峰, 当日到发旅客 84 万人次, 其中发送旅客 34.7 万人次, 同比增加 4.6 万人次, 增长 15.4%; 到达旅客 49.3 万人次, 同比增加 2.8 万人次, 增长 6%。

不过, 在返乡的人流中, 也有不少人感到担心: “回家后会不会增加老人的感染风险?”

在年轻人返乡潮中, 老年人应该如何做到避免感染, 过个安心年呢? 对此, 今日女报 / 凤网记者采访了医院的老年科医生, 听听他们怎么说。

过年防感染, 老年人注意这三点

“大家都返乡过年了, 对于老年人来说, 确实存在一定的感染风险。” 湖南省人民医院老年医学中心副主任医师郑庆表示, 过年期间老年人的防护, 主要从三个方面来进行。

第一个方面是休息。“过年对于很多老年人来说都是比较繁忙的阶段, 他们可能要打扫卫生、准备年夜饭等等, 建议老年人不要把自己搞得太过劳累。除此之外, 老年人过年也有一些娱乐活动, 比如打牌、聊天、看电视等等, 那就要注意适度, 保持睡眠充足, 不要熬夜, 这是很重要的一点。”

第二个方面是个人防护。“新冠疫苗的重要性仍摆在首位, 之前没有打过疫苗的老年人, 在年关之前要能打尽打。” 同时得戴好口罩, 不到吃饭的时候不摘; 和他人保持合理的社交距离; 勤洗手; 即使是一家人吃饭也要用公筷; 家里要注意时常通风透气。

第三个方面则是营养。“老年人需要优质蛋白, 而且蛋白质的摄入量应该比普通成人更多, 因为老年人本身的吸收就没有年轻人那么好, 而且生病时蛋白质的消耗量会更大。” 郑庆表示, 鸡鸭鱼肉鸡蛋牛奶等都是优质蛋白, 但也要保持低油低盐。“有些老年人追求口味, 喜欢把食物用油过一遍再去炒再去炖, 虽然口感变好了, 但盐和油脂含量也上去了。”

老年人能否通过中药来预防新冠? 湖南省中医药大学第二附属医院老年病科副主任医师江建锋表示, 老年人用中药预防新冠的方法, 与年轻人并没有本质区别。“我们医院推出的时疫御感方同样适用于老年人, 主要由黄芪、防风、金银花、连翘等组成, 可以疏散风热、清凉解毒, 经前期验证, 效果还是比较好的。”

老年人出现这些症状要警惕

那么, 什么样的老年人是重症高危人群? “其实, 整个老年群体在医学角度来讲都是高危人群。” 江建锋表示, 根据年龄划分, 65 岁以上的老年人重症风险较高, 年龄超过 80 岁的老年人则属于风险超高的人群。

郑庆告诉今日女报 / 凤网记者, 在老年人群体中有几类人群易发重症, “一是有基础疾病的, 比如心脑血管疾病、高血压、糖尿病或者是慢性肝病、慢性肾病, 以及之前有血液系统的疾病或者是肿瘤等”。同时, 吃了激素的风湿性疾病患者和吃了免疫抑制剂的肿瘤患者, “机体的免疫力基本上为零, 很容易进化为重症高危人群”。还有重度吸烟和肥胖的老年人, 同样也是重症高危人群。

前段时间, 血氧仪涨价脱销的新闻屡屡成为热搜。在郑庆和江建锋看来, 家中常备血氧仪非常有必要。

“老年人感染新冠的症状非常不典型。” 郑庆告诉今日女报 / 凤网记者, 老年人“阳”后甚至可能不发热、不咳嗽, 所以, 老年人监测血氧尤为重要, 当血氧浓度小于 93%、心率高于 100 次 / 分或低于 55 次 / 分都需要及时送医。“同时还要注意血压情况, 如果老人的血压比平时过高或过低, 可能会出现危急重症。” 因此, 她建议, 血氧仪和血压仪, 有老人的家庭要应备尽备, 早中晚都可以测一次。

患者在咳嗽、发烧的时间段容易合并低氧血症, 一些老年心血管患者的症状是沉默型表现, 不像年轻人那么明显。这类患者平时已经服用了一些药物, 感染新冠病毒又服用退烧药等, 如果喝水少, 水电解质平衡有时可能发生障碍。此外合并用药时会有重叠用药问题, 因此需要经过医生的指导来进行用药。

同时, 还要关注老年人的食欲、精神状态和呼吸频率。“如果老人平时食欲还可以, 但突然吃不下饭了, 喂也喂不进去, 甚至出现了呕吐的情况, 那就要警惕了。” 郑庆表示, 老人出现精神萎靡不振、嗜睡甚至是胡言乱语等症, 可能是因为脑部缺氧, 也要尽快送医。“还可以观察老人的呼吸频率, 明显的呼吸加深和呼吸频率加快, 也有可能为重症。”

至于呼吸机和制氧机, 郑庆和江建锋都不建议常规家庭购置。“如果家里的老人本身有呼吸道的疾病, 比如说哮喘、慢阻肺, 甚至是心衰, 那么这类家庭可以考虑备一下制氧机或者呼吸机。” 郑庆如此表示。

“阳”后老年人不能大补

“我奶奶前几天感染了, 我们千叮万嘱咐让她不要洗澡, 结果一下没看住, 老人家就跑去洗澡了, 甚至还洗了头发, 而且没有及时吹干。” 长沙市民欧女士说, 老人的不听劝让她倍感担忧。

那么, 老年人“阳”后, 到底能不能洗澡呢?

江建锋表示, 这个问题民间的争议比较大, 根据全国的资料数据以及他个人的临床建议来看, 能不能洗澡要看老人本身的情况。“如果发了高烧, 体力很差, 路都走不稳, 肯定是不建议洗澡的, 因为会消耗体力。” 如果体力和精神状态还比较稳定, 那洗澡也没有问题, “但要注意两点, 一是场地不能完全封闭, 空气不能不流通; 二是时间最好不要超过十分钟”。

有些人认为, 老年人“阳”后身体虚弱, 必须要大补才能加快身体恢复, 但实际情况恰恰相反。

“和年轻人不一样, 老年人感染后不能大补, 因为老年人体质本来就比较弱, 会出现虚不受补的情况。” 江建锋告诉今日女报 / 凤网记者, 像红参、燕窝、鹿角胶这类补品老年人是不适合吃的。他表示, 可以适当使用一些润肠通便的药, 先清除老年人身体代谢的废物, 当老人排泄通畅后, 再使用一些健脾益气的中药“淡补”, “比如食用茯苓、党参、黄芪、扁豆、山药等, 但要注意循序渐进地补”。

同时, 对于老年人“阳”后出现的一些情况也应对症下药。江建锋介绍: “老人干咳, 可以用雪梨蒸川贝母放冰糖。老人出现虚汗多的情况, 可以用西洋参、麦冬、五味子三味药来泡水, 如果觉得比较麻烦, 只用西洋参泡水效果也不错。老人食欲差, 排便不顺畅, 可以用淮山、薏仁、薏米再加点陈皮熬成粥, 可以调理肠胃。”



扫码看医生分享老人防“阳”秘诀视频