

## 老年人冬季呼吸道保健方法

冬季是老年人呼吸道疾病高发期,低温、干燥和室内外温差等因素易引发或加重呼吸道问题。以下是为老年人整理的冬季呼吸道保健方法:

### 一、环境与防护

1.保持室内空气清新。每天定时开窗通风(避开早晚低温时段),每次10-15分钟。使用空气净化器,减少粉尘、烟雾等刺激物。室内湿度控制在50%-60%,可使用加湿器或放置水盆,避免干燥刺激呼吸道。

2.注意保暖,避免冷空气直接刺激。外出时佩戴口罩,既能保暖,又能减少病毒、冷空气对呼吸道的直接侵袭。穿戴围巾、高领衣物,保护颈部与胸口免受寒风侵袭。从室外进入室内后,先在门口适应几分钟,避免温差过大。

### 二、生活习惯调整

1.适度锻炼,增强体质。选择中午或下午较暖和时段,进行温和运动,避免晨练。可练习腹式呼吸或缩唇呼吸,增强肺功能。

2.保持呼吸道湿润。每日少量多次饮用温水(每日1.5-2升),避免呼吸道黏膜干燥。睡前可用温水蒸汽熏鼻(注意防烫伤),或使用生理盐水喷雾清洁鼻腔。

3.戒烟并远离二手烟。吸烟会严重损伤呼吸道黏膜,加重咳嗽、痰多等问题。

### 三、饮食调理

1.多吃润肺生津的食物。食材推荐:梨、白萝卜、百合、银耳、山药、蜂蜜(糖尿病患者慎用)。食疗方:梨炖冰糖、百合粥、白萝卜蜂蜜水。

2.补充优质蛋白与维生素。适量

摄入鸡蛋、鱼肉、豆制品,增强免疫力。

多吃深绿色蔬菜(如菠菜、西兰花)和橙黄色水果(如橙子、猕猴桃),补充维生素C、维生素E。

3.避免刺激性食物。减少油腻、辛辣、过甜食物的摄入,以免生痰或加重咳嗽。

### 四、健康管理及预防

1.接种疫苗。及时接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗,降低感染风险。

2.慢性病管理。患有慢阻肺、哮喘等疾病的老人需规范用药,定期复查。

家庭可备便携式血氧仪,监测血氧饱和度(正常值 $\geq 95\%$ )。

3.警惕异常症状。若出现持续咳嗽、痰中带血、呼吸困难、发热不退等症状,及时就医,勿自行滥用止咳药或抗生素。

### 五、心理与社交

1.保持心情愉悦。情绪波动可能影响免疫力,可通过听音乐、与家人交流缓解压力。

2.减少人群聚集。冬季尽量少去密闭、人多的公共场所,必要时佩戴口罩。

#### 特别提醒:

老年人呼吸道防御功能较弱,冬季应尤其注意防感冒。若行动不便或长期卧床,需定期翻身拍背,帮助排痰。

通过以上综合措施,可有效降低老年人冬季呼吸道疾病的风险。如有特定疾病,请遵医嘱进行个性化管理。

作者:安庆市第一人民医院老年医学科副主任医师陈俊

## 银发族冬季“防摔攻略”

## 别让“小磕碰”变成大麻烦

老年人的一次磕磕碰碰,可能造成骨折、颅脑损伤等大问题,长时间不能下床活动,甚至丧失生活自理能力。日常生活中,老年人需做好以下防摔措施:

### 一、居家环境要防滑

家中是老年人摔伤高发地,做好家庭防摔的改装很重要。首先,要保证室内的采光,可在走廊、楼道、卫生间等地方装上感应夜灯,夜间起夜时需打开床头灯,避免因光线不足导致视线不清而造成磕碰。其次,卫生间地面最好有防滑垫,可在马桶两侧和淋浴的地方加装防滑扶手,为避免老人洗澡时发生跌倒可购买专用的洗澡凳。同时,厨房地面的水渍、油渍需要及时清理干净。最后,客厅、卧室、门口、过道等空间不要乱摆杂物,将家具物品有序排列,插座电线一定要收纳好,防止老人走路时被绊倒摔伤,把常用品放到触手可及的地方,尽量不要让老人低头或踮脚取物。

### 二、外出行动要“稳当”

遇到雨雪、大雾天气要尽量少外出。外出时要穿合脚的防滑鞋,根据气温选择穿着适宜的防寒衣物,确保“保暖不臃肿”,衣服不可穿得过厚过多,以免衣服过于厚重影响肢体动作,尽量选择亮色系衣物,增加可见性。行走时避开积水结冰路面、落叶堆积处、台阶的边缘位置,步伐慢些,步幅小些,双手不插兜,保持身体平衡。尽量走在人行道内侧,过马路时走人行横道,紧盯过往车辆,红灯停绿灯行。对于身体机能较差、行走不方便的老年人,尽量在家人的陪同下出门,出门时一定要带拐杖或助行器。老年人单独出门时必须随身携带手机以便随时能与家人取得联系。

### 三、身体机能要“加固”

老年人身体机能下降、反应迟钝容易摔倒。适当的、科学的锻炼,可以有效地增加老年人的抗跌倒能力。坚持适度的锻炼可以强身健体,增强自身身体素质,增加肌肉力量及平衡能力。打太极拳、八段

锦等可以提升老年人肢体的协调性,做一些靠墙静蹲、踮脚站立之类的简单动作,就能很好地增加自身的下肢肌肉力量。日常锻炼最好在家人的陪同下量力而行。

冬季气温下降血管收缩容易造成血压波动,老人早晨起床时应当遵循“三个一分钟”的原则,即刚醒后在床上静卧1分钟;接下来在床边坐1分钟;最后双脚落地在床边站立不动1分钟后才可慢慢行走,以避免因体位变化过快而发生体位性低血压。

要重视基础疾病的管理,高血压病、糖尿病、帕金森病及骨质疏松症等慢病疾病都可能增加跌倒的风险,因此应做到按期体检,并严格遵医嘱按时服药,控制自身的基础疾病,定期监测血压及血糖,避免因血压或血糖等波动较大引起头晕、乏力而跌倒。同时每天可适量补充钙及维生素D,摄入的食物可选择牛奶、豆类制品、鱼虾及蔬果等,日常生活中常晒太阳。确诊骨质疏松症的老年患者要在医生的指导下服用钙剂、抗骨质疏松药物,定时行骨密度检测,根据检查结果调整治疗方案,降低跌倒后骨折的风险。

### 四、应急处理要“及时”

如果老人不幸摔倒,不能慌忙搀扶其坐起或者站起,否则可能造成骨折加重、骨折断端刺伤血管和神经、脑损伤加重等情况。首先应保持镇定,判断老人是否失去意识,是否有头晕、胸痛、腰腿痛等症状。如果老人头脑清楚可以自行行走,可以扶老人慢慢坐起来休息一会;如出现肢体畸形、剧烈疼痛,或者头晕、呕吐、意识不清等情况,则可能有骨折或脑损伤,此时应让老人平躺在原来的位置,尽快呼救求援。

老人防摔工作,关键在于一个“防”字。孩子多一句关心叮嘱,老人多一点自我防范意识,就能平稳度过一个温暖的秋冬。

作者:安庆市立医院老年医学科主治医师陈慧敏

## 老年人冬季健康防护温馨提示

进入深冬,老年人健康面临低温、流感、干燥与光照减少等多重挑战,建议做好以下防护。

### 一、警惕呼吸道感染

接种流感及肺炎疫苗,少去人群密集场所,出门戴口罩,室内定时通风,饮食中可增加优质蛋白与维生素摄入,增强免疫力。

### 二、严防心脑血管意外

务必注意保暖,特别是头部、颈部和脚部。清晨起床时宜“慢三拍”,醒来躺一会,坐起停片刻,再缓慢下床。避免寒冷时段外出,严格遵医嘱服药,定期监测血压。

### 三、预防跌倒与骨折

选择防滑的鞋袜,家中通道清除杂物,保证照明,浴室铺设防滑垫、安装扶手。适当进行室内温和锻炼,维持肌肉力量和平衡能力,从

而预防跌倒、肌少症等。

### 四、注重皮肤护理与保暖

冬季洗澡水温不宜过高,沐浴后可涂抹保湿霜。使用取暖设备时,谨防低温烫伤。采用“分层保暖”法穿衣,贴身选择透气吸湿的材质。

### 五、关注心理与日常起居

日照减少可能影响情绪,子女应多陪伴、多沟通。鼓励长辈在阳光充足时到户外短时活动,或多晒太阳。饮食宜温热、软烂、营养均衡,白天适当多饮水,睡前适量减少。作息规律,避免过度进补。

总之,家人要多观察长辈的身体与精神变化,一旦出现异常不适,应及时就医,防患于未然。

作者:安庆一一六医院老年医学科副主任医师操明胜