

# 流感高发季 科学防护“莫轻敌”

冬春交替，正是流感高发季节，对于患有慢性病及体质虚弱的中老年人群而言，一旦患上流感，各类并发症就会接踵而至，严重影响身体健康。那么，老年人应如何预防流感？2月9日，记者采访了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳。

□本报记者 常方方

## A 有基础病的老年人更易得流感

刘艳表示，流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙三型，其中甲型流感病毒易发生变异，可导致全球大流行。流感病毒主要通过飞沫传播，也可通过接触被病毒污染的物品间接传播。在学校、幼儿园、养老院等人群密集的场所，容易发生传播。

与普通感冒相比，流感具有发病急、传播速度快的特点，症状通常更严重，高热可达39℃-40℃，畏寒、寒战，多数患者有咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕等症状，还会有头痛、全身肌肉关节酸痛、极度乏力、食欲减退等症状。部分患者有呕吐、腹泻等消化道症状。

家住高新区、今年68岁的张女士患有慢性阻塞性肺疾病，前段时间得了甲流，自己在家用药三天后，仍然高烧不退，到医院检查后被告知感染肺炎。为此，张女士十分后悔：“我应该第一时间到医院找医生诊断，结果自行服药，耽误了病情。”张女士希望通过自己的经历，提醒其他患有基础病的老年人，如果不小心中患上流感，应及时就医。

需要注意的是，老年人随着年龄增长，免疫系统功能逐渐衰退，对病毒的抵抗力较弱。一些老年人往往患有慢性基础疾病，如高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病等，这些疾病会影响身体的免疫功能，使他们更容易感染流感并引发严重并发症。

## B 老年人如何正确应对流感病毒

接种流感疫苗是预防流感最有效的方法。建议老年人在每年流感季节来临前接种流感疫苗；保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住口鼻、避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴；保持室内空气流通，经常开窗通风，避免在人员密集的场所停留过长时间；注意保暖，根据天气变化及时增加衣物，避免受凉；合理饮食，保证营养均衡；保证充足的睡眠；适量运动，增强身体免疫力。

老年人感染流感后不要恐慌，应及时就医，在医生的指导下进行治疗。通常采用抗病毒药物治疗，早期应用抗流感病毒药物治疗可减轻症状、缩短病程、减少并发症。常用的抗流感病毒药物有神经氨酸酶抑制剂（如奥司他韦等）和M2离子通道阻滞剂（如金刚烷胺等）。同时注意休息，多喝水，配合易消化的饮食等对症治疗。对于伴有基础疾病的老年人，医生会根据具体情况进行综合治疗，如控制高血压、糖尿病等。

一些老年人感染流感后容易引发肺炎、心肌炎、脑炎等并发症，严重时危及生命。如果老年人出现呼吸困难、胸痛、心悸、意识障碍等症状，应立即就医，接受进一步的检查和治疗。

最后，刘艳提醒，对于患有基础疾病的老年人，在流感季节要密切观察病情变化，定期到医院检查，及时调整治疗方案。总之，老年人应加强预防措施，及时接种疫苗，保持良好的生活习惯，一旦感染流感及时就医治疗，以减少并发症的发生，保障身体健康。

## 健康宝典



□本报记者 常方方

春节一番热闹过后，一些年轻人为了梦想和生活，奔赴各自的工作岗位，长辈家中恢复了往日的宁静，个别老年人面对落差，一时难以适应，陷入焦虑、抑郁，甚至出现躯体症状。对此，潍坊市精神卫生中心中级心理治疗师谢同英为老年人摆脱“节后综合征”支招。

家住奎文区、今年80岁的李女士的老伴多年前去世，子女平时都在外地，春节才能回来团聚。春节后，子女们离开家乡返回工作岗位，家中一下子冷清了下来，让李女士难以适应。最近，她感到心烦意乱，看着空荡荡的房间，独自落泪。

谢同英表示，像李女士这样的情况很常见，很多老年人面对热闹后的冷清免不了会暗自伤神。面对亲人短暂团聚又分离后的状态，老年人可通过以下方式调整心态。

### 回归日常作息

春节期间的作息往往会因为各种聚会和活动而变得不规律。春节过后，老年人应尽快调整至平时的生活节奏，每天按时起床、吃饭、休息。规律的生活能让身体和心理获得稳定感，有助于缓解孤独带来的焦虑。比如，每天早上去公园散步、锻炼身体，呼吸新鲜空气；中午小憩一会，保持充足的精力；晚上按时入睡，保证良好的睡眠质量。

### 培养兴趣爱好

老年人可以根据自己的喜好，选择一项或多项兴趣活动。喜欢书法、绘画的，可以用笔墨纸砚抒发情感；热爱音乐的，不妨学唱几首新歌，或者参加社区的合唱团，用歌声传递快乐；钟情于阅读的，可以选几本书读一读，拓宽视野、丰富内心；还可以养宠物，如小猫、小狗、小鸟，来获得情感寄托。通过兴趣爱好，老年人能够结识更多志同道合的朋友，扩大社交圈，让生活变得丰富多彩。

### 积极参与社交活动

老年人不要把自己封闭在家里，要走出家门，融入社会。可以参加社区组织的各种活动，如老年大学的课程、志愿者服务、文艺演出等。通过参加活动，与同龄人交流互动，分享生活经验，找到归属感。此外，与邻居保持良好的关系也能为生活增添乐趣。闲暇时，互相串门，聊聊天，让邻里之间充满温情。

### 与远方的亲人保持密切联系

在这个科技发达的时代，通过一部智能手机，就能随时随地与子女、孙辈视频交流，了解他们的工作、生活情况，分享彼此的喜怒哀乐。即使不能经常见面，也能通过屏幕感受到亲人的关爱和牵挂。

春节后的孤独，是许多老年人不得不面对的现实，只要积极调整心态，主动适应变化，便能找到生活的乐趣，让自己的晚年生活过得充实、有意义。同时，子女也应该多关心老人，即使远在他乡，也要经常与老人沟通交流，给予他们精神上的慰藉，让他们感受到亲情的温暖从未远离。

# 春节热闹过后 老人可这样调节情绪

