

钟南山院士团队发布 老年人防范新型冠状病毒肺炎指南

来源：央视新闻客户端

2月5日下午，钟南山院士带领的广州呼吸健康研究院研究团队发布了关于老年人新型冠状病毒肺炎的防范指引。从传染源、传播途径、易感人群三方面，对老年人新型冠状病毒肺炎的防范提出建议。

一、背景

老年人免疫功能减弱，且多合并慢性基础疾病，是感染性疾病的高危人群。人群对本次出现的新型冠状病毒普遍易感，老年人感染后病情较重，死亡患者多为老年人和合并基础疾病者。因此，必须提高老年人对新型冠状病毒肺炎的认识与防范。

不同年龄人群对新型冠状病毒肺炎的防范特点

	中青年人群	老年人群
对疾病防范知识的了解	多渠道，更新快	渠道少，信息相对封闭，易导致认识及防范不足
防范主动性	灵活主动	常依赖他人
免疫力	正常	下降
合并慢性基础疾病	较少	较多
临床表现	相对典型，易发现	欠典型，易忽略或被掩盖
危重症病例	相对少见	较多见

二、老年人群对新型冠状病毒肺炎的防范指引

不同年龄人群对新型冠状病毒肺炎的防范特点

避免接触传染源

新型冠状病毒可感染包括人在内的多种动物。新型冠状病毒的自然宿主仍未能明确，有证据提示中华菊头蝠可能为其自然宿主，其他野生动物也可能参与传播。基于此，需做到：不食用野生动物；接触禽畜后要洗手；不直接接触病畜、病禽；不加工、食用病死禽畜及未经检疫合格的禽畜肉；不食用生的或未煮熟的禽畜肉。老年人生活饮食起居往往有陪护协助完成，因此，防范的对象应包括老年人的陪护。

新型冠状病毒肺炎患者及病原携带者是主要的传播者，治愈或隔离该部分人群，是切断新型冠状病毒传播的有效途径。老年人机体应答减弱，多潜在发病，部分临床表现不典型，因此，需要对有疾病接触史的老年人群提高警惕，必要时进行更严格的筛查。新型冠状病毒潜伏期可长达 14 天，对于可疑的对象，密切观察 14 天有利于排除传播者。

切断传播途径

新型冠状病毒致病力强，传染性高，传播方式包括：空气飞沫传播、接触传播及可能的粪口传播。

空气飞沫传播是新型冠状病毒的主要传播方式，日常面对面说话、打喷嚏、咳嗽都可造成飞沫传播。正确的佩戴口罩是减少飞沫传播的有效方式。不随地吐痰，打喷嚏时正确遮挡，也是减少飞沫传播的可靠途径。老年人排痰能力下降，有时需要辅助排痰，严格遵守辅助排痰操作流程，可

保护操作者及操作对象，减少感染的发生。新型冠状病毒在空气中短时间存活，可形成通过空气传播的颗粒，长距离散播后传播。保持环境通风，避免去人多聚集的地方，自我隔离，均为有效减少空气传播的方法，注意避免通风引起室内温度变化过大。

新型冠状病毒可通过皮肤、结膜等接触传播。减少接触传播，需做到及时洗手，做好手部卫生，同时需要做好室内清洁，保持环境卫生整洁，减少室内环境污染，及时清理生活垃圾及污物。对经常接触的物品，用酒精消毒可有效灭活病毒。

另外，最近检测发现，患者粪便可分离出新型冠状病毒，故未能排除粪口传播的可能，注意做好个人卫生，防止“病从口入”。使用马桶后，注意盖好马桶盖后再冲水，防止气溶胶播散到空气中。

老年人身体衰弱，对环境适应力差，特别是对环境温度调控能力差，易因受凉诱发呼吸道感染性疾病。老年人自理能力差，不可避免的需要陪护，难以实现绝对的自我隔离，为切断传播途径，务必确保陪护人员的健康。

保护易感人群

根据老年人的特点，为减少疾病的发生，建议做到以下几点：

①合理的饮食习惯：营养不良是影响老年患者疾病结局的主要负面因素之一[4]。平衡饮食，控制体重指数(BMI)在19-24kg/m²内，均衡的摄入热量、蛋白、维生素、矿物质等，少食多餐，建议进食容易消化或帮助消化的食品，多吃蔬菜、水果，勤喝水，每天摄入合理的高蛋白类食物，包括鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果，坚决杜绝接触进食野生动物，拒绝进食腐烂、过期的食品，拒绝进食半熟、生食品。保持食物种类、来源丰富多样，不偏食，荤素搭配，均衡饮食，保证充足营养。对于进食困难的老年人，可遵从营养师的建议，行鼻饲进食，必要时可进行肠外营养支持治疗。对于所有的老年人，进食过程中都应避免误吸而导致吸入性肺炎发生。

②良好的生活习惯：保证每日睡眠，注意保暖。选择合理的锻炼方式，充分认识自己，适度锻炼，保持健康的生活状态，提高抵抗力。尽量减少外出活动，避免去老年活动中心、老年大学等人群聚集的地方。勤开窗，经常通风，定时消毒，不随地吐痰，保持手卫生，主动做好个人健康监测，怀疑有发热时主动测量体温。长期卧床、肢体活动受限的老年人，应进行肢体康复训练，定期翻身，预防深静脉血栓及褥疮。

③健康的心理状态：应将心理危机干预纳入疫情防控整体部署，以减轻疫情所致的心理伤害。老年人退休后活动

范围减小，活动中心改变，加上感觉、运动、认知等生理变化的影响，心理特征也发生改变，表现为安全感下降、适应能力减退，容易出现失落感、自卑感、空虚感等。在疾病到来时，老年人会表现出更强烈的焦虑、抑郁等，难以配合治疗。有针对性的提供符合老年人群的医疗、娱乐等服务，定期的关心老年人的生活状况，鼓励老年人发挥自己的才能与兴趣爱好，积极的适应新的生活方式，使老年人得到家庭及社会的关怀与认同，减少老年人的焦虑、抑郁等发作，保持健康的心理状态，促使患者积极配合治疗。

④积极治疗基础病：老年人往往合并高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病，是本次疫情危重症及死亡病例的高发群体。因此，需遵从医生的医嘱，根据基础病不同，按时、规律、规范服用药物，做好相关疾病的二级预防治疗。同时，学会评估自己的病情，监测自己的一般情况，病情变化时及时就医，正确的描述病情，不乱投医，不讳疾忌医。对于活动受限、认知缺陷的患者，患者家属需协助治疗，同时做好评估、监测工作。

三、总结

随着社会老龄化的加重，老年人的健康问题日益受到关注。老年人抵抗力差，常合并其他基础病，此次新型冠状病毒肺炎暴发时，表现为普遍易感、患病率高、病情进展快、死亡率高，是疫情防治的重点对象。针对老年人不同于

成年人的机体功能减退、抵抗力下降、自理能力受限等情况，研究团队在成年人新型冠状病毒肺炎防范建议的基础上，提出了适用于老年人的防范建议，确保防护工作既要包含老年患者本人，又要涵盖老年患者的陪护人员，做到全面、细致、重视，以期早日实现抗击新型冠状病毒肺炎的胜利。

(总台央视记者 陈旭婷)