

秋冬季老年人 要预防好这些呼吸道疾病



黄英

进入秋冬时节,昼夜温差增大,气候明显变化,空气也变得比较干燥,这些因素都会对慢性呼吸系统疾病患者造成不利影响。

“近期呼吸道疾病患者增多趋势,尤其是老年人,伴随年龄的增长,老年人的生理状态导致各项功能衰退,特有的各种病理变化加速各脏器功能的减退、抵抗力下降,特别是上呼吸道防御屏障功能进一步下降,咳嗽与喉反射减弱易导致误吸,且部分老年人合并慢阻肺、冠心病、糖尿病等各类基础疾病,进一步削弱了老年人的免疫功能。”甘肃省第三人民医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师黄英根据近期季节变化,就老年呼吸道疾病患者的预防和护理给出了“良方”。

1

秋冬季老年人群呼吸道疾病多发

为何秋冬季呼吸道疾病好发于老年人群?

黄英解释,因秋季空气较干燥,干燥的环境中病毒活性增强,且更容易滋长和流通,伴随着秋风,病毒被吸入肺内产生疾病。寒冷空气吸入呼吸道后,刺激呼吸道黏膜,可造成黏膜血管收缩、局部缺血和营养障碍,黏膜上皮的纤毛运动减弱,使呼吸道本身的净化防御机能降低。加之有的老年人基础病多,机体免疫力低下,呼吸道黏膜萎缩老化,气道加湿保温及清润功能下降,无法抵御呼吸道致病菌侵袭,易染上呼吸道疾病,“特别是患有慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、支气

管扩张等有慢性呼吸道病史的病人以及糖尿病、心力衰竭、脑血管疾病后遗症等免疫功能低下的患者,随着天气转冷更容易患病。”因老年人更容易受到各种各样呼吸道病原体的侵袭,增加了发生重症感染的易感性,其他各类呼吸疾病也容易乘虚而入。

老年人群易患呼吸道疾病有流行性感、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)、支气管哮喘等。针对不同的疾病症状以及预防措施,黄英给出了不同的方案,建议要采取早预防、早发现、早诊断并给予恰当治疗的综合措施,才能实现提高临床疗效、改善预后、实现降低病死率的防治目标。

2

9、10月是接种流感疫苗“黄金期”

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,传染性强,主要经呼吸道飞沫传播。在流感流行季,人们都有感染流感的可能,但老年人感染流感后易并发肺炎,高龄、体弱或合并有心肺疾病者预后常较严重。

患流感的老年人一般在3天内才出现症状,多数患者表现为突起寒战、发热、头痛、肌肉痛、不适、厌食等,比较典型。

“老年流感的发热不像青壮年那么高,早期最突出的是头痛、关节痛和肌肉痛。肌痛主要表现在四肢和背部的长肌。眼向外侧视时常有眼肌疼痛。”老年患者常见有畏光、眼红肿及烧灼感、恶心、厌食、腹胀、腹泻。上呼吸道卡他症状如鼻塞、流涕等相对比较轻微,常被全身毒血症所掩盖。2-3天后,发热及全身症状逐渐减退,咳嗽,无痰,常有胸

骨后烧灼感,有时有气急、心慌。查体早期可见面色潮红,球结膜轻度充血和眼球压痛,咽部充血但无分泌物,约25%的病人颈部淋巴结轻度肿大并有触痛。后期可有呼吸音粗糙,散在的哮鸣音或局限性喀啦音。

预防措施:接种流感疫苗,通过接种疫苗,可以获得主动免疫保护,免受传染病侵害,也可以有效减少感染流感的风险,减轻疾病的严重程度,防止并发症,尤其是老年人、基础性病患者等群体更应积极接种流感疫苗。据国家疾控中心流感监测数据,我国北方的流感流行高峰常出现于每年的12月份及次年的5-6月份。通常接种流感疫苗2-4周后,可产生具有保护水平的抗体。因此,流感疫苗接种应在10月底前完成,9、10月份是最佳接种“黄金时期”。

3

吸烟是慢性支气管炎主要病因

老年慢性支气管炎,简称“老慢支”,是由于感染或非感染因素引起的气管-支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。临床上以咳嗽、咳痰或伴有喘息以及反复发作的慢性过程为特征。

老年人患慢性支气管炎,一方面,呼吸道功能退化正常的呼吸道都有一套完整的防御系统,但是随着年龄的增长,呼吸道防御系统的机构和功能都会有所下降,甚至会因各种有害物质的刺激使呼吸道功能下降和严重受损;另一方面,随着年龄增长,老年人身体各项功能都在下降、老化,进而导致黏液腺的分泌减少,导致其收缩力下降等。

从临床看,吸烟是慢性支气管炎最主要的病因,吸烟者的慢性支气管炎发病率比不吸烟者高4-5倍。烟草的烟雾中还有多种有害成分,如焦油、尼古丁等,这些有害物质都可以直接或者间接损伤支气管黏膜上皮;抑制或损害支气管黏膜纤毛运动;刺激黏液腺增生,黏液过度分泌;抑制肺巨噬细胞的吞噬功能等。而反复病

毒感染损伤气道上皮细胞也可引起慢性支气管炎,同时,老年人由于易患缺血性心脏病、心律失常、高血压、青光眼,所使用各种β受体阻断剂的机会相对较多,这类药阻断支气管平滑肌,使支气管平滑肌痉挛,易诱发慢性支气管炎。

慢性支气管炎多晨起发病,出现咳嗽、咳痰,痰呈白色黏液泡沫状。随着病情发展,后期终年咳嗽、咳痰不停,冬春加重。部分患者的发作以呼吸道急性感染为前驱。常合并有肺气肿,往往气短气促明显。

预防措施:慢性支气管炎的危害极大,预防尤为重要。1.戒烟:吸烟是慢性支气管炎最重要的发病原因,被动吸烟也将明显损害健康,提倡停止吸烟;2.防寒保暖。秋冬天气多变,要添加衣服,减少外出次数;3.开窗换气,室内保持空气湿润(措施有洒水、室内晾湿毛巾或使用加湿器等),使空气湿度达到60%左右;4.预防过敏,少吃鱼虾食物;避免有害粉尘和气体的刺激;5.合理的营养、体育锻炼、增强体质。



4

“沉默的杀手”慢阻肺

慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)是我国最常见的呼吸系统疾病,主要症状表现为慢性咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难、喘息以及胸闷等。数据显示,我国慢阻肺病总患病人数约1亿人。由于起病隐匿、早期症状不典型,待出现明显症状时,患者的病情往往已经比较严重,因此,慢阻肺病也被称为“沉默的杀手”。

有三个关键词了解慢阻肺,慢性:慢阻肺病的发展过程比较缓慢,病程较长,可能持续很多年,甚至伴随终生。阻塞性:由于气道狭窄、气流受限,患者在吸气和呼气的过程中,会觉得不是很顺畅,呼气时难以将肺内的空气充分地“呼”出来。肺疾病:病变可涉及气管、支气管及肺部,肺是该病主要累及的靶器官。

“近期,我国将慢阻肺病纳入国家

基本公共卫生服务项目,这对于疾病的早期发现和尽早干预具有重要意义。”黄英解释,肺功能检查被称为慢阻肺病诊断的“金标准”。该检查可通过检测呼吸时的气流量和气流速度,了解患者的呼吸功能状态。她建议慢阻肺病高危人群(如40岁以上、有长期吸烟史、有慢性呼吸道症状或家族史等)在每年的健康体检中加入肺功能检测。

预防措施:秋冬季节,随着气温下降,慢阻肺患者应远离危险因素减少烟草暴露,要戒烟并远离二手烟。预防感冒,适度运动,在体力能够承受的范围内适当锻炼,从而增强体质,提高机体免疫力。太极拳、八段锦、散步等都是不错的选择。此外,患者可以进行腹式呼吸、呼吸操等锻炼项目。

5

哮喘患者饮食要注意

支气管哮喘,简称哮喘,是一种较为常见的慢性呼吸系统疾病,可由多种因素(如遗传因素、环境因素)刺激诱发气道可逆性阻塞症状,临床表现为发作性咳嗽、咳痰、喘息、气促、胸闷等。近年流行病学研究显示,老年是继青少年时期后的第二个哮喘发病高峰时期。

60岁以上的哮喘患者可统称为老年人哮喘,可分为两种情况。一种情况是患者60岁以前发病,迁延至老年,称为早发性老年哮喘。另一种情况是患者60岁以后新发生的哮喘,称为晚发老年哮喘。此病不能完全根治,一旦发病,应及时、规范治疗,目前以药物治疗为主,可缓解症状、提高生活质量;若治疗不及时,可危及生命。

预防措施:有些食物对哮喘患者并不友好,哮喘患者一定要避免食用如苜蓿、甜菜、红萝卜、可乐、冷饮(可能引起

支气管痉挛)乳制品(包括牛奶及冰淇淋)、菠菜等;晚饭也不能吃太饱,太饱睡觉也可能引发哮喘病。哮喘可能由胃液逆流而致;睡前不要进食,也可将床头及枕头垫高,以预防胃液逆流,胃酸过多时,可服用制酸剂,以降低胃酸;平时要吃清淡食品,辛辣、煎炸等食物,因容易生痰,导致热助邪胜,邪热郁内而不达,久之可酿成痰热上犯于肺,加重病情;烟、酒和过咸食物容易引发支气管的反应,加重咳嗽;多喝水多饮茶,茶叶中含有茶碱,能兴奋交感神经,使支气管扩张而减轻哮喘症状。同时,哮喘患者应规避接触过敏原,像花粉、尘螨、动物皮毛等。注重保暖,防止冷空气刺激。适度运动,严格遵医嘱规范用药,以控制病情。

文/图 奔流新闻·兰州晨报
记者 欧阳海杰