

微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

## 世界慢阻肺日

## 慢阻肺为何是“沉默的杀手”

2023年11月15日是第22个“世界慢阻肺日”，今年的主题为“肺系生命，刻不容缓”，强调早期肺部健康、慢阻肺早期诊断和早期干预的重要性。慢阻肺被称为肺部“沉默的杀手”。由于慢阻肺病情进展相对缓慢、发病隐匿，许多患者对它的认识和重视程度远不及高血压、糖尿病等慢性疾病。在疾病早期阶段并不知道自己患病，导致就诊时就已经存在严重的肺功能损害，甚至出现并发症。如何正确认识慢阻肺，避免认识误区。



## 主要危险因素是烟草烟雾

秋冬季节是慢阻肺的高发季节，受细菌、病毒、空气污染、冷空气、心血管以及其他相关因素的刺激，可能导致慢阻肺患者急性加重。不仅易增加心血管疾病的发生风险，造成肺功能的不可逆损伤，也会增加患者的死亡风险。

40岁及以上人群伴有慢阻肺主要症状，如呼吸困难、慢性咳嗽或咳痰，有吸烟史、职业粉尘暴露史、化学物质接触史、生物燃料烟雾接触史、慢阻肺家族史等情况，建议每年进行一次肺功能检查，及时发现早期慢阻肺，及时规范治疗。

## 不及时控制可能会致命

如果在慢阻肺发展过程中不加以控制，患者可能很快出现肺气肿，进一步发展为慢性肺源性心脏病，还有可能引起大量二氧化碳难以排除。肺心病也是慢阻肺的严重并发症之一，患者会出现体循环的淤血、全身水肿、便秘、腹胀、右心功能衰竭、恶性心律失常、消化道出血等，最后可能出现生命危险。慢阻肺尚无根治手段。临床上对早期慢阻肺患者通常使用支气管扩张剂进行治疗，可改善患者的肺功能，延缓慢阻肺的进展。如果控制效果好，病情发展慢，患者从事一般的劳动，进行日常工作、生活都没有问题。

吸烟是慢阻肺最重要

的环境发病因素，戒烟是预防和治疗慢阻肺最重要的措施。严格遵医嘱按时服药，不要擅自增减药物剂量，以免加重病情。

## 适当运动增强心肺功能

生活起居方面，慢阻肺患者应适当增减衣物，做好保暖，避免感冒；做好室内保湿措施，选用加湿器增湿，也可利用悬挂湿布的方法为室内增湿；摄入充足水分，以防痰液过于黏稠，不易咯出；饮食以营养丰富易消化，温软清淡为主，如白萝卜、百合、丝瓜、鲜藕、竹笋、梨、荸荠、枇杷、柿子、苹果等。

患者可根据个人体力情况选择运动量和运动方式，量力而行，如散步、慢

跑、游泳、爬楼梯等，以增强心肺功能，改善呼吸困难的状况。这里，推荐以下几种训练方式：

**肌肉训练：**仰卧，双手放在腹部和胸前，吸气时胸部不动，呼气时双手稍用力压迫腹部，以帮助腹肌收缩。进行胸廓扩张运动和增强呼吸肌的锻炼，增强呼吸肌的力量，改善呼吸困难的状况。

**呼吸训练：**放松全身肌肉，用鼻缓慢吸气，吸气时腹部膨出，呼气时腹部收缩。可以在站立、坐着或躺着时进行。缩唇呼吸可以让肺部气体充分交换。腹式呼吸有助于改善肺部功能，减轻呼吸困难的状况。  
刘旭

## 健康课堂

发烧后视物模糊  
竟是糖尿病作祟

因发烧后视物模糊，孙女士日前去看眼病时查出患有糖尿病眼病，这才知道自己患有糖尿病。

孙女士两个月前发烧后出现右眼畏光、眼部胀痛、逐渐视力下降情况。接诊的眼底病专科医生检查发现，孙女士右眼玻璃体有出血，询问是否有基础疾病时，她表示并没有糖尿病、高血压、心脏病等病史。考虑到其病史长、病情重，医生建议住院进一步详细检查。

入院后进行血常规检查时，检测发现孙女士空腹血糖为17.04mmol/L，餐后血糖更高。在内科会诊并结合其发病史以及眼部体征后，她被确诊为：右眼玻璃体积血、双眼2型糖尿病性增殖性视网膜病。

糖尿病视网膜病变发病隐匿，早期患者可能没有任何眼部症状，随着病变发展，可能引起不同程度视力障碍，视物变形、眼前黑影等症状，尤其当患者短时间持续高血糖，可能急剧加快糖尿病视网膜病变程度，最终可能发展至糖尿病视网膜病变增殖晚期而导致失明。因此患者首先要控制好血糖，其次定期进行专业眼科检查。特别是出现视力下降、视物变形、看东西时伴有闪光感、眼前漂浮物增多、看东西有黑影遮挡等眼部症状时，要尽快就医。

裴霓裳

藿香正气水  
与头孢“相克”

藿香正气水以其价格便宜、有效、方便、简单的优点，在临床治疗中得到了广泛应用，常应用于头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻，胃肠型感冒等病症，可谓家庭药箱常备药。

藿香正气水含有乙醇，与头孢菌素类抗菌药物等联合使用，可产生双硫仑样反应。其临床表现形式多样，主要为颜面潮红、心悸、胸闷、恶心、呕吐、头痛、头晕、呼吸困难、心动过速、气促、烦躁不安、胸腹痛、视物模糊、出汗等症状。因此生活中应特别注意。  
陈辉

并非“越瘦越好”  
老年人更需要蛋白质

近期，中国营养学会发布《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》。其中提出，老年人比普通成年人蛋白质需要量更高。

根据研究结果，换算到日常膳食中，老年人比普通成年人每天所需蛋白质的量多7克左右。2023版推荐65岁以上的老年人每人每天蛋白质摄入量应占能量摄入量的15%，这比2013版提高了5%。对65岁以下成年人，新版DRIs推荐男性每天摄入65克、女性每天摄入55克蛋白质；对65岁及以上老年人，推荐男性每天摄入72克、女性每天摄入62克蛋白质。

调查发现，全人群在微量元素方面缺乏最多的是维生素D，老年人、中学生都是维生素D缺乏的主要人群。因此，老年群体对蛋白质和维生素D的需要量高于普通成年人。

同样基于对本土人群的研究发现，在健康影响方面，高龄老年人体质指数（BMI，即体重除以身高平方）与躯体功能损伤和死亡风险等存在反向关联，即BMI水平

越高，高龄老年人躯体功能损伤和死亡风险越低。中国营养学会新近发布的《中国高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理指南》中，对60至79岁的老年人的BMI推荐范围是18.5kg/m<sup>2</sup>至23.9kg/m<sup>2</sup>；对于80岁及以上的高龄老年人BMI推荐范围为22.0kg/m<sup>2</sup>至26.9kg/m<sup>2</sup>。  
闻唱

## 链接

## “补蛋白”食谱推荐

**早餐：**香菇菜包（小麦粉50克、香菇5克、青菜50克），30克白煮蛋，250毫升豆浆，10~20克奶酪；

**加餐：**200克柚子；  
**午餐：**赤豆饭（大米75克、小米10克、赤豆25克），青椒土豆丝（青椒100克、土豆100克），腰果鸡丁（腰果10克、鸡腿肉50克），紫菜蛋汤（紫菜2克、鸡蛋10克）；

**加餐：**300毫升牛奶；  
**晚餐：**黑米饭（大米50克、黑米25克），小黄鱼炖豆腐（小黄鱼50克、北豆腐50克），清炒菠菜（200克），梨（100克）。

## 防静脉血栓 应该怎么“动”

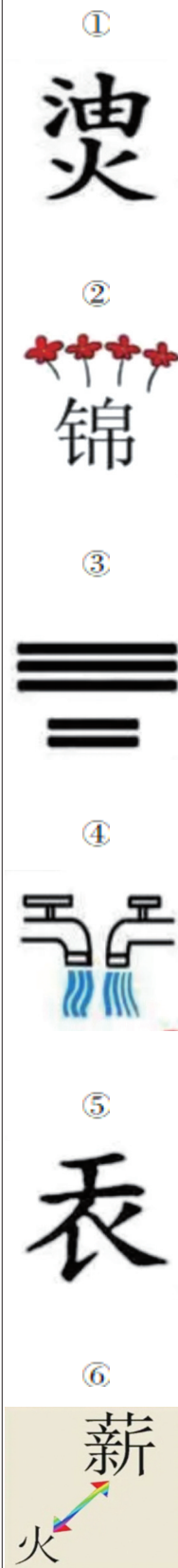
静脉血栓往往发生于腿部和肺部，并以腿部血栓为多见。下肢静脉血栓在人群中覆盖面最大，占所有血栓类型的80%—90%。特别是长期瘫卧在床、有手术或骨折创伤、有恶性肿瘤、口服避孕药者，以及年龄大于60岁且伴有高血压、糖尿病、卒中、肥胖、抗凝血酶缺乏的人，往往自身血流减慢，血液变得黏滞，就更容易产生静脉血栓。

如何判断自己是否患上了深静脉血栓？可以试试两个简易方法：一是在膝盖下方10厘米处用卷尺测腿围，当两侧腿围相差大于3厘米时，说明患侧已经出现肢体肿胀，提示可能是静脉血栓在作祟，要尽快就医，以明确病因；二是对小腿后侧的腓肠肌进行按压，如压痛明显，表明有血栓的可能。

远离血栓病，须从源头抓起。有高血脂、高血压、高血糖和其他相关基础疾病的人，应尽快降低血液黏稠度，服用抗凝药物，并针对原发病进行同步治疗，彻底铲除滋生血栓病的土壤。同时，若是

连续几小时静止不动，就会使静脉血栓的风险上升，而动起来则是有效的防控措施。因此，每天不能久站或久坐，最好一两个小时起来走走、散散步，舒展腰肢，或者进行腿部活动，包括趾屈、背伸、环绕及屈伸膝关节等动作，尽力保持幅度最大。长期卧床的患者必须定时更换体位，同时抬高下肢20至30度，并积极进行下肢的主动或被动训练，如足背屈、膝踝关节的伸屈、举腿、外展外旋、内收内旋等活动。家人或护工要定时帮助患者翻身、按摩、推拿，以促进和加快肢体血液循环，不让关节畸形，也不给血栓“萌芽”的机会。

在秋冬季，务必注意防寒保暖，呵护血管健康。养成定时排便的习惯，保持大便通畅，避免用力排便而致腹压增高，阻碍下肢静脉回流。提倡清淡、低脂且富含纤维素的饮食，如新鲜果蔬、鸡肉、鱼虾，忌食浓茶、咖啡、可乐及肥肉等辛辣油腻的食物。同时，可以穿戴弹力袜，增强静脉回流，延缓下肢静脉曲张的进程。  
王海洋



答案见下期  
中缝答案  
《看图猜成语》：  
1、蠢蠢欲动；  
2、此起彼伏；  
3、六神无主；  
4、事半功倍；  
5、岁寒三友；  
6、五谷丰登。

11月15日6版  
中缝答案  
《看图猜成语》：  
1、蠢蠢欲动；  
2、此起彼伏；  
3、六神无主；  
4、事半功倍；  
5、岁寒三友；  
6、五谷丰登。