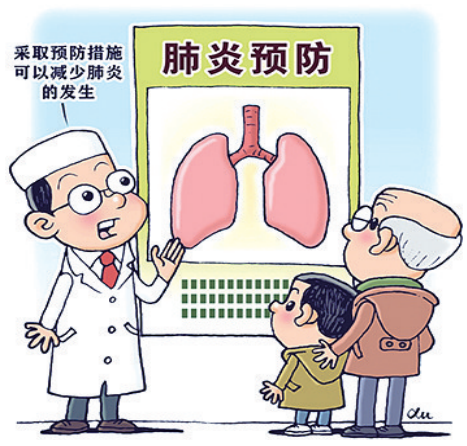
咳嗽老不好,是感冒还是肺炎

每年11月12日是“世界肺炎日”。很多人误以为肺炎只是“重感冒”,或“咳嗽久了拖出来的病”,事实上,它是导致老年人及慢性病患者死亡的主要感染性病因之一,不容小觑。



1 老人精神萎靡或是得了肺炎

老年人肺炎表现常常不典型。老年人得了肺炎,有时既不高烧也不剧烈咳嗽,而是出现精神萎靡、嗜睡、食欲骤降、反应迟钝等症状,甚至突然出现意识模糊或跌倒。面对这些情况,家属尤其要留意。

另外,在日常生活中要分清感冒和肺炎。感冒主要累及鼻、咽喉等上呼吸道,以鼻塞、流涕、咽痛等症状为主,一般3-5天后逐渐好转。如果出现发热超过3天不退或退而复升、咳嗽越来越重、痰变黄变绿或带血丝、深呼吸时胸痛、稍一活动就气短等症状,要警惕病情可能已经发展为肺炎。如果出现呼吸困难、口唇或指甲发紫、意识模糊等症状,或家用指夹式血氧仪显示血氧饱和度低于93%,应立即就医或拨打120。

2 秋冬做好几点,守住呼吸道防线

专家建议,秋冬季注意以下几点。

按时接种疫苗。流感病毒每年都可能发生变异,疫苗需要每年接种;尚未接种的人,现在接种仍能在流行高峰到来前获得保护。60岁以上老年人和慢性病患者,可咨询医生接种肺炎球菌疫苗。

做好防护,定时通风。冬季室内不宜整日门窗紧闭,建议每天开窗通风2-3次,可选在午后气温较高时段。

做好健康管理。65岁以上老年人以及患有慢阻肺、哮喘、心衰、糖尿病等慢性病的人群,患了肺炎后更容易发展为重症,尤其要注意。此外,吸烟会损伤气道纤毛的清洁功能,建议吸烟者及时戒烟。

警惕“呛”出来的肺炎。老年人吞咽功能退化,进食时食物、口水容易误入气管,引发吸入性肺炎。

3 防治肺炎,远离误区

误区一:发烧就吃抗生素。肺炎的治疗要针对病因用药,细菌性肺炎需要使用抗生素,支原体肺炎要选用对其有效的药物,流感引起的肺炎则应尽早进行抗病毒治疗,最好在发病48小时内用药。抗生素对病毒无效,自行服用不仅可能耽误病情,还可能增加细菌的耐药性。

误区二:输液好得快。轻症肺炎患者多数通过口服药物就能取得良好效果。是否需要输液、是否需要住院,医生会根据年龄、基础疾病、呼吸和血氧情况综合评估。

误区三:烧退了就停药。体温下降说明病情得到控制,但病原体并未完全清除。建议患者按医嘱足疗程用药,擅自停药容易导致病情反复。

误区四:咳嗽没停就是没治好。肺部病灶完全吸收通常需要4-6周,部分患者咳嗽会持续数周。只要体温正常、精神和食欲逐渐恢复,不必过度焦虑,按医嘱复查胸片即可。郭英华 徐宇飞

健康课堂

秋冬交替 润燥护肺有讲究

深秋燥寒交替,老年人肺部易受干冷空气侵扰,养护重点在于润燥、防寒。

饮食调理方面,可适当食用梨、银耳、百合、山药、莲藕等白色食材,煮制清淡羹汤食补。吃少量山楂、柚子等酸味食物,帮助收敛肺气;少吃辣椒、生蒜等辛辣食物,避免加重秋燥。

起居防护方面,室内湿度尽量维持50%以上,干燥环境可用加湿器或清水盆增湿。

专家建议,可以按揉迎香穴改善鼻部不适,双手食指指腹放在双侧迎香穴,沿鼻唇沟缓慢推至同侧上迎香,反复上下揉搓,手法要轻柔快速,每次按摩一分钟,鼻部微微发热即可。每天坚持,有助通畅鼻窍,减少鼻炎、感冒发作。还有很多老年朋友担心夜里起夜,就刻意少喝水,这个做法并不推荐。喝水太少,不仅会加重秋燥口干,还会让血液黏稠度上升,带来健康隐患,建议大家改成少量多次饮用温水。齐文升

慢性扁桃体炎,不只是嗓子疼

日前,演员阿颜因扁桃体切除术后感染入院救治,在二次手术过程中突发心脏骤停,经全力抢救无效,不幸离世。很多人下意识觉得,扁桃体切除只是耳鼻喉科的常规小手术,风险不大。但这场悲剧,给所有人敲响警钟。

慢性扁桃体炎,不只是嗓子疼

慢性扁桃体炎的危害远不止咽喉肿痛,炎症会蔓延到邻近器官,引发中耳炎、鼻窦炎、喉炎、支气管炎等问题。

更危险的是,反复发炎的扁桃体,会变成身体里的“病灶”。扁桃体组织和肾脏、关节、心脏部分结构相似,反复感染后产生的抗原抗体复合物进入血液,沉积在脏器里,可能诱发肾炎、关节炎、心内膜炎等全身性疾病。

扁桃体不是发炎就要切

手术有明确指征,满足下面情况,医生才会评估手术的可能性:扁桃体过度肥大,影响呼吸、吞咽;一年急性发作4-5次以上,或是得过扁桃体周围脓肿;长期不明原因低热,排查后仅发现扁桃体异常;扁桃体炎诱发肾炎、风湿等疾病,遵医嘱择期手术。

切掉扁桃体,免疫力会不会下降?其实不用过度担心。人到五六岁以后,扁桃体的免疫功能就逐步被其他免疫器官替代。反复发炎纤维化的扁桃体,早就失去防护作用,细菌藏在隐窝持续繁殖,反而持续伤害身体。这种情况下手术,整体利大于弊。

做好这几点,远离慢性扁桃体炎

积极治疗急性扁桃体炎,是预防慢性扁桃体炎最重要的一点。如果出现咽痛伴发热,尤其伴有全身不适者,一定要尽早就医,而且最好就诊耳鼻喉科。急性扁桃体炎的抗生素疗程一般是7-14天,切不可用了两三天药感觉好了就自行停药,殊不知这么做是最容易导致慢性扁桃体炎的。

生活作息应规律。忌烟酒,少食辛辣刺激的食物。适度体育锻炼,增强体质。综合

增强清除能力 防治阿尔茨海默病

芬兰奥卢大学研究团队开发出一种新疗法,有望在人体清醒状态下增强大脑的废物清除能力,促进有害蛋白质的排出。这为防治阿尔茨海默病等神经退行性疾病提供了新思路。

随着年龄增长,大脑对废物的清除能力逐渐下降;而阿尔茨海默病等神经退行性疾病的一个重要特征,是β-淀粉样蛋白等有害蛋白质在大脑中长期积累。如何增强大脑的清除能力,成为相关疾病研究的重要方向。

如果未来能够在人们仍然健康时安全地增强大脑的清除能力,就有可能预防阿尔茨海默病等神经退行性疾病,或至少延缓其进展。 朱昊晨