

# 秋季谨防三种呼吸道疾病“打垮”老年人

立秋之后，气温开始降低，昼夜温差增大，是呼吸道疾病高发的季节。特别是老年人，随着身体机能不断下降，免疫功能相对较弱，且大多伴有慢性疾病，更是呼吸道疾病感染的高危人群。虽说呼吸道疾病多数较为常见且症状容易缓解，但仍要提高警惕，避免因为疏忽或防治不当，使普通呼吸道疾病变成了“致命”疾病！那么，老年人该如何预防秋季呼吸系统疾病呢？



□文/图 呼和浩特晚报记者 安娜

## 老年支气管哮喘不容小觑

“前短时间感冒后，我就咳嗽得厉害，还时常感觉呼吸不畅，昨天晚上睡觉时还被憋醒。”9月4日上午，在内蒙古自治区人民医院呼吸科门诊，62岁的孙女士气喘吁吁地说。内蒙古自治区人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师贾秀珍为其进行了相关检查后，确诊孙女士患上了支气管哮喘。经过雾化等治疗后，孙女士的哮喘症状逐渐减轻。

贾秀珍医生解释，支气管哮喘是常见的慢性呼吸系统疾病，临床表现多样，如咳嗽、胸闷、气短、喘息、夜间憋醒等，多因季节变化、接触过敏原或者上呼吸道感染而诱发急性发作。由于近期秋季花粉浓度偏高、天气转凉、上呼吸道感染等因素，是支气管哮喘的高发季节，所以支气管哮喘需要及早识别，早诊早治，需要长期规范管理。

“支气管哮喘如未及时治疗，会出现气急、喘息，甚至呼吸困难，严重者还会出现嘴唇及指甲青紫、四肢厥冷、出汗、心跳快等症状，哮喘严重或哮喘持续发作甚至还会危及生命。”贾秀珍医生建议，出门佩戴口罩，戒烟及避免被动吸烟，保持室内清洁，常通风换气，避免接触过敏原。清淡饮食，尽量避免冷食、冷饮，尽量不吃辛辣食品和海鲜。保持心情舒畅，适当锻炼。

59岁的段女士洗澡时，踩到沐浴液上不慎滑倒，右大腿顿时肿胀、变形明显，休息后疼痛感持续加重。经医生查体、拍片，显示右股骨远端粉碎骨折，并有严重错位。

段女士的情况并非个例，对创伤骨科收治的摔伤老人追问病史，大多是在家中穿着拖鞋，脚下一滑摔倒。究其原因，一方面是老年人平衡能力差，易摔倒；另一方面，家里拖鞋一穿就是好几年，

感高发季节，只要他们身上有什么不舒服或者看上去状态不对，就一定要想到流感的可能性，特别是家里已经有发热、咳嗽等症状的家人，要尽早带老年人去医院就诊。

“接种流感疫苗是预防流感有效且经济的措施。接种流感疫苗的最佳时机是在每年的流感季节开始前，每年9月至10月为我市接种流感疫苗的最佳时机。一般情况下，接种流感疫苗后2周即可出现抗体，可保护1年。”贾秀珍医生提醒，除了积极接种疫苗，还要常开窗通风，保持空气流动；保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻；勤洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；均衡饮食，适量运动，充足休息。此外，还要避免近距离接触流感样症状患者，流感流行季节尽量避免去人群聚集场所。

## 老年肺炎预防和早期治疗很重要

据贾秀珍医生介绍，肺部感染是老年患者特别容易出现的感染性疾病，导致肺部感染的病原体有很多，如细菌、病毒、支原体、衣原体、真菌等，主要与年老体衰、吸烟、基础疾病多和免疫力低下有关。老年肺炎不仅发病率高，死亡率也比较高，所以早期诊断和对症治疗很重要。然而，由于老年肺炎临床表现不典型，部分患者存在咳嗽、咳痰、发热、胸痛等典型呼吸道感染症状，更多的患者往往表现为神志障碍、淡漠、头痛、食欲减退、恶心、二便失禁等肺外症状，也可出现原发基础疾病加重，这也就导致早期很容易误诊和漏诊。

“除了早期发现和治疗之外，预防也尤为重要。”贾秀珍医生表示，老年人要想预防肺炎，首先要积极治疗一些基础性疾病，如糖尿病或者心脏疾病等，会使肺炎的发病率增加。因此，平时就要积极进行治疗，控制好血糖、血压以及血脂。另外，注意防寒保暖，避免上呼吸道感染的发生，因为一旦发生了上呼吸道感染的情况也容易诱发肺炎。还要戒烟及避免被动吸烟，保持室内通风，通过合理饮食、适量运动增强抵抗力。



### 医生简介：

贾秀珍，内蒙古自治区人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师，内蒙古自治区结核病防治综合质量控制专家指导委员会成员、内蒙古康复医学会呼吸康复委员、呼和浩特市医学会呼吸病学分会委员、呼和浩特市医师协会呼吸内科医师分会委员、呼和浩特市急诊急救青年医师委员会委员，从事呼吸与危重症医学专业15年，擅长慢阻肺、哮喘、肺炎、间质肺、肺栓塞等常见肺部疾病诊治以及呼吸系统急危重症救治。

## 老年人穿拖鞋需防摔倒

鞋底的防滑纹理已经被磨平，一旦地面上有水，就容易滑倒。与此同时，老年人或多或少存在骨质疏松、骨骼质量差，受到轻微的外力就可能造成“脆性骨折”。

发现老年人摔倒，在急救车抵达前，如何进行急救呢？

**开放性骨折(破口出血)**：避免伤口感染风险，使用无菌纱布或绷带进行止血操作，加压包

扎固定。

**一般的四肢闭合性骨折(无破口无出血)**：可以选用木板、雨伞等长于关节且坚固的物体，用绳子绑到患肢旁侧起固定作用，并局部冰敷。

**比较严重甚至危及生命的骨折**：第一处理原则是“先复苏后固定”，即先做专业的心肺复苏，再固定患处，同时积极联络，等待专业救援。

(据《家庭医生报》刘长城)