



国家卫生健康委日前召开新闻发布会称,随着各地陆续入冬,我国呼吸道疾病进入高发期,当前呼吸道感染性疾病以流感为主。此外,还有鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等病原引起。分析认为,近期我国急性呼吸道疾病持续上升,与多种呼吸道病原体叠加有关。专家提醒公众要坚持戴口罩、多通风、勤洗手的卫生习惯,倡导“一老一小”等重点人群积极接种相关疫苗,出现呼吸道症状时要做好防护,保持社交距离,避免家庭、单位内交叉传染。呼吸道疾病频发,“一老一小”究竟如何应对?一起来看本期健康问诊带来的专家指导。 蔡富根/整理

呼吸道疾病频发 “一老一小”如何应对?



多喝水

戒烟
戒酒保持
环境
适宜

老年人如何应对呼吸道疾病?

“随着年龄的增长,呼吸道局部的防御功能和整个免疫功能是下降的,再加上老年人多合并多种基础疾病,因此老年人容易罹患呼吸道感染,而且一旦罹患了以后容易发展成重症,是我们特别需要关注的一组人群。”11月26日,国家卫健委召开新闻发布会,介绍冬季呼吸道疾病防治情况,专家对老年人预防和治疗呼吸道感染给出建议。

接种疫苗是最好的预防措施

北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明表示,现在是流感流行的季节,对老年人来说,特别是合并基础疾病的老年人,接种疫苗是最主要的预防措施。

她还提醒,要注意气温的变化。如果居家温度比较低,可以选择一些小电器,让居家环境保持适合的温度和湿度。如果家庭环境过于干燥的话,也不利于呼吸道健康。如果外出,尽可能减少去密闭人群聚集的地方,同时戴上口罩,注意双手的清洁。另外,每天居室都要进行通风。

此外,加强基础疾病的管理和维持健康的生活方式。因为对基础疾病来说,一旦罹患呼吸道感染以后容易出现基础疾病的急性加重,要把基础疾病控制在一个比较好的状态。另外,要保持健康的饮食、合理的睡眠,少吸烟、少饮酒等,保持健康的生活方式。

关注发病症状的不典型性

李燕明还提醒关注老年人罹患了呼吸道感染

以后的症状不典型性。她表示,典型的呼吸道感染是发热,伴有咳嗽、咳痰等呼吸系统的症状。但是对老年人来说,这种表现可能不是特异性的,特别是高龄老人或者失能失智的老人不能很好地表达自己的不适,因此要加强日常监测。

首先,很多老年人会以跌倒为首要的呼吸道感染的表现,因为老年人本身是比较衰弱的,呼吸道感染会进一步加重他稳定能力的下降。另外,可能会有一些消化道或者中枢神经系统的表现,一般情况变差,比如纳差、嗜睡等,这些都可能是老年人呼吸道感染的症状。

治疗期间应加强护理

对于老年人的治疗方面,李燕明介绍,综合治疗是其中非常重要的一部分。对于呼吸道感染者来说,首先是抗感染的治疗,遵从医嘱,根据可能的病原或者已经明确的病原,来给予抗感染治疗。而抗感染药物治疗选择的时候,要注意有效性、安全性。

老年人多合并多种基础疾病,会用很多药物,因此要注意药物的相互作用。同时,根据老年人的肝肾功能调整剂量。另外,老年人的基础疾病比较多,容易在感染期间出现基础疾病的加重,因此在呼吸道感染期间,对于基础疾病的护理和监测就变得非常重要。

在治疗期间加强对老年人的护理,老年人一旦罹患了呼吸道感染之后容易出现纳差、吞咽困难、呛咳、咳痰不利等等,我们要在这期间进行一些营养的补充,要补充一些好消化、高质量的食物,同时要加强对痰液的引流。

儿童长时间咳嗽如何缓解?

许多儿童得了呼吸道疾病后,即使烧退了,还会长时间咳嗽,广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德从中医角度介绍了居家可用的缓解咳嗽的方法。张忠德说,临床上,导致咳嗽的病因虽然复杂多样,从中医角度看,咳嗽是由于外邪袭肺,导致肺失宣降、气逆于上所致,既是独立的疾病,又是肺系多种疾病的一个症状。治咳嗽,可以通过服用止咳化痰药物帮助气道黏液排出,以达到改善症状、控制病情的目的。

张忠德表示,儿童是“稚阴稚阳”的体质特点,疾病初愈时,脾胃功能还薄弱,不应进补过早过多,容易加重脾胃负担,引起饮食积滞。可以适当食用太子参、五指毛桃、山药、小米、猪肚、鲫鱼、泥鳅、鸡肉等平和之品健脾补肺,同时配伍焦三仙健

脾消食,防治积滞。

咳嗽伴有咽痒,咯白痰,流清涕等,是寒咳,可以用金橘陈皮饮、生姜蒸橙子。咳嗽,伴有咯黄痰,咽痛,流黄涕,是热咳,可以用金橘马蹄饮、雪梨南杏饮。也可以做做小儿推拿,清肺经3分钟,揉膻中至局部发热,擦肺俞穴至局部发热,揉天突穴50次。

如果儿童患有慢性长期咳嗽,属于脾胃虚、肺寒,尽量少吃水果和冷饮。

还有一类常见的咳嗽是鼻炎导致的,站立或者坐着不咳嗽,一躺下就鼻塞,鼻涕倒流到喉咙,刺激喉咙反复咳嗽。这时候治疗的要点应从咳嗽转为鼻炎。可以按压迎香穴,坚持给儿童捏脊、灸肺俞都有帮助。



这些方法也可缓解“咳咳不休”

1. **多喝水**,每天都多喝水可以有利于维持呼吸道黏膜的湿润,缓解咳嗽;
2. **戒烟戒酒**,减少外界对呼吸道鼻咽部的刺激,从而起到减少咳嗽的功效;
3. **保持环境适宜**,所处空间的湿度温度都可能导致患者出现咳嗽的症状;
4. **适当喝一些蜂蜜水**也可以缓解咳嗽;
5. **可适当吃些具有润肺功效的食物**比如百合、雪梨、山药、银耳等,保持咽喉部湿润,可以辅助缓解咳嗽的症状。

此外,还应避免灰尘、尾气等不良物质刺激呼吸道,避免摄入辛辣刺激性食物,避免接触过敏物质等,保持充足休息,以便身体更好地恢复。

衣食住行这么做,提升抵抗力

张忠德表示,每年冬春季节,都是呼吸道疾病高发季节。高龄、有基础疾病、服用免疫抑制、肿瘤放疗、妊娠晚期、低龄儿童等,都属于特别需要关注的重点人群,从衣食住行四个方面来扶助正气,提升抵抗力。

衣:冬季室内外温差较大,注意及时更换衣服。

食:冬天天气寒冷,很多人喜欢肉食,增加御寒能力,但过食油腻会导致积热,所以有“冬吃萝卜夏吃姜”的谚语。如果体质偏虚寒,可以选择温性的食物,如芡实、鸡肉、鲫鱼、鳊鱼、牛肉、羊肉、山药、虫草花、韭菜、核桃、桂圆等。也可以尝试做一些扶正补气的药膳,如黄芪参姜饮、猪肚粥、太子参炖老母鸡等。

住:虽然天气寒冷,但是在家中还是要定期通风,可以在中午天气暖和时通通风。天气好的时候要勤晒被子。天气干燥,可以使用加湿器。南方湿冷,可以采用空调或烤火炉取暖。

坚持锻炼:运动时间最好选择早上9~10点之后,下午5~6点之前有太阳的时间,以微汗为佳,避免大汗淋漓、损伤阳气。另外,还可以通过一些中医特色疗法辅助,如按揉足三里、肺俞穴;用紫苏叶20克、艾叶30克、桂枝10克煮水泡脚疏风散寒。

来源:新华社《生命时报》