

老年人肺炎有哪些特点

□丰凯成



资料图片

肺炎是老年人常见的一种呼吸道疾病，常缺乏明显的呼吸系统症状，且症状多不典型，病情进展快，易发生漏诊、误诊。首发症状为呼吸急促及呼吸困难，或有意识障碍、嗜睡脱水、食欲减退等。老年人的身体机能下降，免疫系统较弱，容易受到感染。因此，预防和治疗老年人肺炎尤为重要。

老年人肺炎的预防措施

加强营养 营养是维持人体健康的重要基础，老年人需要保持营养均衡，摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质等营养成分，可以通过多吃蔬菜、水果、全谷类、豆类、鱼类等食物来摄取足够的营

养。如果出现吞咽困难，可以将食物打成糊状或选择软食等，以保证营养的摄入。此外，应避免过度饮酒和吸烟等不良生活习惯，以免对肺部造成损害。同时，需要注意控制饮食中的盐分摄入，降低高血压病和心血管疾病风险。

增强免疫力 免疫力是人体抵抗外界病原体入侵的重要防线，老年人可以通过多种方式来提高免疫力，如进行适当的锻炼、保持良好的作息、接种肺炎疫苗等，可以显著降低老年人感染肺炎的风险。

保持卫生 保持室内空气流通，每天开窗通风，同时，定期打扫室内卫生，保持居住环境的清洁卫生。在流感等呼吸道疾病高发季节，应尽量避免前往人群密集的地方，以免接触感染源。此外，老年人应养成勤洗手的习惯，特别是在接触公共场所物品后。在咳嗽或打喷嚏时，应使用纸巾或肘部遮掩口鼻，避免病毒传播。

播。戴口罩也是保护自己和他人

老年人肺炎的治疗方法

对症治疗 老年人肺炎的症状多不典型，对症治疗是缓解症状的重要手段。针对不同的症状，采取相应的治疗措施，如使用抗生素、止咳药、吸氧等。

抗感染治疗 抗感染治疗是老年人肺炎治疗的重要组成部分，医生会根据患者的具体情况选择合适的抗生素进行治疗。在使用抗生素时，老年人应按照医生的建议按时服药，不要随意更改剂量或停药。

支持治疗 支持治疗是老年人肺炎治疗的另一个重要方面。老年人应保持充足的休息，避免过度劳累，同时，保持良好的饮食习惯，加强营养摄入，提高身体免疫力。

老年人肺炎注意事项

及时就医 老年人如果出现发热、咳嗽、呼吸困难等疑似肺炎

的症状，应及时就医，不要拖延治

疗时间，以免病情加重。**配合医生治疗** 老年人应积极配合医生的治疗方案，按时服药，并注意观察病情变化。如果症状持续不断改善或者出现其他不适症状，应及时与医生沟通。

避免并发症 老年人肺炎容易引发并发症，如肺脓肿、肺心病等。因此，老年人应积极治疗肺炎，避免并发症。

注意随访 老年人肺炎患者应按照医生的建议进行随访，以便及时了解病情的变化和评估治疗效果。如果病情稳定后症状再次出现或者出现新的症状，应及时就医并进行相关检查。

预防复发 老年人肺炎患者应注意预防复发。在日常生活中，老年人应注意避免诱发因素，如吸烟、空气污染等。同时，加强营养和锻炼，提高身体免疫力，以降低复发风险。

（作者供职于北京大学第一医院太原医院全科医学科）

骨质疏松并不可怕

□宋庆芳

随着人口老龄化的加剧，骨质疏松已经成为一个普遍存在的健康问题，许多人都担心自己患上骨质疏松。在本文中，内分泌科医生为大家提供了一些有效的治疗方法，帮助大家更好地了解 and 应对这个疾病。

骨质疏松是一种骨骼疾病，特点是骨量减少、骨组织微结构破坏，导致骨骼脆性增加，容易发生骨折。骨质疏松的发生率随着年龄的增长而增加，女性发病率高于男性。骨质疏松的症状包括背痛、身长缩短、驼背等，严重时可导致骨折。骨折是骨质疏松的严重后果之一，常见的骨折部位包括脊柱、髋部和手腕等。

骨质疏松的原因

骨质疏松的发生与多种因素有关，包括内分泌因素、遗传因素、营养因素等。在内分泌因素中，雌激素和睾酮水平的下降是导致骨质疏松的主要原因。遗传因素也起着重要作用，一些基因突变可导致骨质疏松。此外，营养因素如

钙、维生素D的缺乏等也是骨质疏松的危险因素。

常用治疗方法

使用抗骨吸收药物 抗骨吸收药物是治疗骨质疏松的主要药物，可以减少骨量的丢失，增加骨骼强度，降低骨折风险。常用的抗骨吸收药物包括双膦酸盐、降钙素、雌激素等。

使用促骨形成药物 促骨形成药物可以刺激骨骼生长和发育，增加骨量，降低骨折的风险。常用的促骨形成药物包括甲状旁腺激素、生长激素等。

补充钙和维生素D 钙剂和维生素D是骨骼健康的基本要素，可以促进骨骼生长和发育，维持骨骼的正常功能。吸烟和饮酒均可影响钙和维生素D的代谢，影响骨细胞的代谢及骨峰的形成。生活中应尽量戒烟、限酒，减少咖啡、浓茶、碳酸饮料的摄入量。

骨质疏松的预防方法

预防骨质疏松需要采取综合

措施，包括饮食、运动、生活方式等方面。首先，要合理饮食，饮食是预防骨质疏松的关键之一，建议摄入富含钙、磷、维生素D等营养素的食物，如牛奶、酸奶、鱼类、坚果等。同时，减少高盐、高脂肪食物的摄入，降低骨折风险。

其次，适当运动可以增强肌肉力量和灵活性，有助于预防骨质疏松。建议进行负重运动，如引体向上、哑铃、举重等，增加骨密度。老年人也可以选择太极拳、瑜伽等轻柔的运动方式。

另外，要保持健康的生活方式，避免长时间卧床或久坐等不良生活习惯。此外，定期进行骨密度检查也是预防骨质疏松的重要措施。

骨质疏松是一种常见的骨骼疾病，通过以上治疗方法，可以有效控制病情，减轻症状，降低骨折风险。同时，通过合理饮食、适当运动、保持健康生活方式等，也可以有效预防骨质疏松。

（作者供职于河北医科大学第三医院内分泌科）

嗅觉减退需警惕老年痴呆症

□骆海洋

很多慢性病都会引起老年人嗅觉功能衰退，如高血压病、糖尿病、冠心病等。这些慢性病常伴随鼻腔毛细血管病变，影响嗅觉。心肺功能衰退患者，常常患有慢性鼻炎和伴有鼻腔阻塞问题。呼吸科很多常见病都会不同程度地影响人的嗅觉神经，发生嗅觉减退。如果老年人出现持续性的、未知原因的嗅觉减退，需要警惕是否患有老年痴呆症。

老年痴呆症，学名为阿尔茨海默病，是一种极具破坏性的神经退行性疾病，威胁着全球4680万人的身体健康。更为可怕的是，随着人口老龄化的发展，老年痴呆症发病率正以惊人的速度上升。老年痴呆症会侵蚀老人的记忆力和认知功能，使患者逐渐丧失生活自理能力。大量研究结果表明，嗅觉功能

障碍可出现在多数老年痴呆症患者中。去年发表在《阿尔茨海默病杂志》上的一项研究发现，在类似的测试中，气味识别测试成绩每降低一点，患轻度认知障碍的概率就会增加22%，而轻度认知障碍可能导致阿尔茨海默病。《美国老年医学学会杂志》发表了研究报告，他们对近3000名具有正常认知能力的老年人进行了追踪研究，发现在简单气味测试中无法从5种气味中识别出4种的参与者，5年后患痴呆症的可能性是正常人的2倍。

嗅觉与脑功能、脑健康密切相关，失去嗅觉是大脑重大损害的重要标志。这种简单的嗅觉测试用来识别那些已经处于老年痴呆症高风险的人。研究人员认为，也许失去嗅觉是大脑正在丧失自我修复能力

的早期迹象。哥伦比亚大学医学中心、纽约州立精神病学研究所和纽约长老会的研究人员发现，气味识别能力测试有助于预测认知能力下降和早期识别阿尔茨海默病。而宾夕法尼亚大学气味识别能力测试为阿尔茨海默病的早期检测提供了一个更为实用且低成本的测试方法。

老年痴呆症潜伏期长，早期症状不太明显，嗅觉减退是早期少数几种明显症状之一，不可忽视。除了老年痴呆症，帕金森病、多系统萎缩、路易体痴呆等神经退行性疾病早期也会出现嗅觉障碍。当中老年人发生轻度健忘，并伴有一定程度的嗅觉减退时，需要引起警惕，并咨询神经内科医生。

（作者供职于郑州大学第一附属医院神经内科）

发生心源性哮喘如何急救

□翟华季

心源性哮喘是左心衰竭和急性肺水肿等引起的发作性气喘，发作时的表现与支气管哮喘相似。心源性哮喘患者有高血压病或心脏病史，哮喘时伴有频繁咳嗽、泡沫样和血沫样痰、心脏扩大、心律失常和心音异常等。心源性哮喘综合征(Ridley综合征)指各种原因引起的左心衰竭，临床以阵发性夜间呼吸困难为突出表现。

判断病症很关键

判断喘息患者是支气管哮喘急性发作还是心源性哮喘非常重要，因为二者的治疗手段不一样，务必要分清，才能确保患者的安全。

首先，心源性哮喘引起的呼吸困难，发作时症状与哮喘相似。但左心衰竭的发病机制和哮喘截然不同：前者是因为各种原因所致的心脏排血量急剧降低和肺静脉压突然升高，导致肺泡内形成急性肺水肿(前期血压可升高，若未及时有效治疗，后期将逐步下降)，而哮喘急性发作是以支气管痉挛为主。

其次，患者年龄不同。一般来讲，有支气管哮喘病史的患者，多为年轻患者，发生喘息时要考虑可能是哮喘。而心源性哮喘的患者，多有心血管疾病史，比如高血压病、冠心病，或是风湿性心脏病(目前较少见)，且多为老年人，突然气急，端坐呼吸，阵发性咳嗽，常能咳出粉红色泡沫痰，双肺可闻及广泛的湿啰音和哮鸣音，心尖部可闻及奔马律。因此，不要一听到哮鸣音就认为是哮喘或慢阻肺等气道疾病。若患者之前已做过胸片，一般可见心脏增大，肺瘀血症。在考虑患者为心源性哮喘时，必须排除有急性心肌梗死的可能性，需完善心电图、心肌损伤标志物等检查。

常见症状及病因

心源性哮喘表现为夜间熟睡中突然感到胸闷、憋气惊醒，被迫坐起，惊恐不安，伴有咳嗽，轻者数分钟至数十分钟后症状逐渐缓解。重者可见端坐呼吸、高度气喘、面色青紫、大汗、呼吸有哮鸣音，甚至咯大量浆液性血性痰，或粉红色泡沫样痰，心率加快。此种呼吸困难称为心源性哮喘，主要是由左心衰竭引起的肺水肿所致。

急救注意事项

急性左心衰竭时的缺氧和呼吸困难是致命的威胁，必须尽快缓解。就诊前的主要治疗措施为：使患者保持坐位，双腿下垂；有吸氧条件者，立即高流量吸氧；安慰患者使其保持镇静，以减少躁动所带来的额外心脏负担；如有利尿剂，如呋塞米、氢氯噻嗪、托拉塞米等，可口服1片~2片；如有扩张血管的药物，如硝酸甘油，可舌下含1片~2片；单硝酸异山梨酯可口服1片；观察患者脉搏，如果过快，大于100次/分，可口服半片地高辛；立即到医院就诊，给予减轻心脏负荷的药物。

日常生活中应注意什么

饮食：低盐低脂饮食，肾功能正常的情况下可适当增加蛋白质的摄入，食用软烂易消化食物，注意补充膳食纤维。

另外，戒烟限酒，控制血糖及体重等健康的生活方式，可预防和延缓心血管疾病的发生；避免过度劳累，注意个人卫生，避免感染；保持大便湿润，排便时勿过分用力；保持良好的情绪。

（作者供职于许昌市中心医院心血管内科）

你是否会感到胸闷、心悸，甚至胸痛难忍？这可能是冠心病的症状。冠心病，全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，也叫缺血性心脏病，是指冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。冠状动脉是给心脏供给血液的唯一血管，形态似冠状，故称为冠状动脉。冠状动脉硬化、粥样改变，造成供养心脏的血液循环障碍，引起心肌缺血、缺氧，即为冠心病。冠心病是中老年人常见病、多发病，可危及生命。

发病原因

冠心病的主要发病原因包括高血压病、高脂血症、糖尿病、吸烟等。这些因素共同作用，加速冠状动脉粥样硬化的进程。此外，遗传、缺乏运动、饮食不健康等因素也可能增加患病风险。

主要症状

冠心病的症状较多，有心绞痛、呼吸困难、眩晕、乏力及心跳加速或不规律等。心绞痛是最常见的症状，通常表现为胸骨后压迫感、疼痛感，可放射至左肩、左臂、下颌等部位，有时伴有灼热感。呼吸困难也是冠心病的症状之一，常发生于运动或情绪激动时，感觉气息不够用。心肌缺血可能导致脑供血不足，出现头晕眼花、脚轻手软等眩晕症状。乏力是由于心脏供血不足，患者会感到疲倦无力。此外，冠心病患者还可能出现心跳加速或不规律的症状，这是由心肌缺血导致心律失常所致。

治疗方法

冠心病的治疗方法主要包括药物治疗、介入治疗和手术治疗。药物治疗是基础治疗，主要通过服用药物来降低血压、血脂和血糖，改善心肌缺血。介入治疗是在冠状动脉内植入支架，以扩张狭窄的血管，改善心脏供血。手术治疗包括冠状动脉搭桥手术，适用于严重的冠状动脉病变。

预防措施

冠心病的发生与多种危险因素有关，吸烟、高血压病、高血糖、高脂血症、肥胖、缺乏运动等都是导致冠心病的危险因素。因此，预防冠心病的关键在于积极控制这些危险因素。

药物是预防冠心病的重要措施之一，患者需要按时服用冠心病的二级预防药物、抗血小板药物、降脂药物、 β 受体阻滞剂、ACEI(血管紧张素转换酶抑制剂)类等。对于已经发生心脏事件的患者，如心力衰竭、心肌梗死等，需要进行相应的药物治疗，以促进心脏康复。

除了药物预防，日常措施也必不可少。保持健康的生活方式，如低盐、低脂、低糖饮食，适量运动，控制体重等，有助于降低冠心病的发生风险。同时，避免吸烟和减少二手烟的危害也是预防冠心病的重要措施。

总之，预防冠心病需要从多个方面入手，包括控制危险因素、药物治疗和预防措施。只有全面、科学地进行预防，才能有效降低冠心病的发生率和死亡率，保障身体健康。

（作者供职于新乡医学院第一附属医院滑县医院内三科）

老年人常见慢性病

□刘玉娟



资料图片

由于身体机能逐渐下降，老年人会容易患一些慢性病。这些慢性病病程长，病情进展缓慢，往往需要长期的治疗和管理。那么，常见的老年慢性病有哪些？如何进行预防呢？

高血压病

高血压病是指人体血管内的血液压力持续升高的症状表现，一般很容易引发心脑血管疾病，在老年人群中非常常见。高血压病患者通常没有很明显的症状，如果不及及时进行治疗和控制，会导致严重的心脑血管疾病，危及生命。

预防高血压病的措施包括保持健康的饮食，多吃蔬菜、水果、粗粮，少吃油腻、重口味的食物。同时，适量锻炼也是预防高血压病的重要措施。在日常生活中避免过度劳累，保持心情愉悦。

糖尿病

糖尿病是一种由于胰岛素分泌或作用障碍而导致的以血糖升高为主要表现的慢性代谢性疾病。老年人糖尿病的发病率较高，并且很容易引起心脑血管疾病和神经病变。

预防糖尿病的措施包括饮食控制，限制糖分和高热量食物的摄入，并遵循少食多餐原则，保持健康的体重。同时，适当运动和保持情绪稳定也是预防糖尿病的重要措施，在日常生活中要进行合理的锻炼，提高身体素质，避免过度焦虑、紧张等负面情绪。

冠心病

冠心病是冠状动脉狭窄或阻塞导致的心脏供血不足而引起的心脏病。老年人冠

心病的发病率通常较高，常见症状包括有胸痛、气短、心悸等，往往会给患者带来严重的健康影响。

预防冠心病的措施包括保持健康的饮食，少脂肪高、胆固醇高的食物，多摄入富含膳食纤维的水果、蔬菜和全谷类食物，并进行适当锻炼，增强身体抵抗力，积极戒烟限酒，保持健康的心理状态，避免焦虑、生气等不良情绪。

卒中

卒中又称中风，在老年人群体中的发病率也很高，是脑血管疾病的一种，常见类型包括缺血性卒中和出血性卒中。患病后，患者往往会突然出现失语、失明、肢体麻木等症状。

预防卒中则需要保持健康的饮食，少吃高胆固醇、高脂肪、高盐食物，多吃新鲜的蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物，同时做好相应的心理护理、运动护理、生活护理、卫生护理及身体护理等多方面的措施。

骨质疏松

骨质疏松是指骨密度降低、骨质变薄的一种病症，很容易引起骨折等严重情况。对于老年人而言，骨质疏松患病率很高，常见的症状包括背痛、骨折等。

预防骨质疏松的措施包括保持健康的饮食，适当增加钙、维生素D的摄入，多晒太阳，促进钙物质的吸收，并保证足够的运动量，提升骨骼机能，防范骨质疏松。

（作者供职于广州市荔湾区石围塘街道社区卫生服务中心）

如何判断老年性白内障是否需要手术

□王冰瑶

老年性白内障是一种常见的眼部疾病，会导致视力逐渐下降，影响日常生活质量。对于是否需要手术治疗，医生通常会根据多个因素进行评估。

老年性白内障的危害

老年性白内障主要发生在中老年人身上，给患者的视力和生活质量带来一系列危害。临床常表现为视力下降、对比敏感度和色觉敏感度下降、屈光改变、单眼复视或多视等。

老年性白内障的主要症状是渐进性视力下降，患者会感

到视物模糊、看不清远处或近处的物体。视力下降会严重影响患者的日常生活，使患者难以进行正常的工作、阅读和社交活动。

此外，老年性白内障使患者对于细节和深度的感知能力下降，容易产生误判。如不及时进行治疗，患者会发生摔倒、碰撞和其他意外伤害。视力下降会导致老年患者日常生活的许多方面受到限制，给难以正确识别和区分药物，给烹饪、清洁等家务工作带来困难。

如何判断是否需要手术

判断老年性白内障是否需要手术的一个重要因素是视力影响程度。如果白内障导致日常生活中的活动受限，无法正常读书、开车或看清远处物体，那么手术可能就成为必要的选择。

除了视力影响，老年性白内障还可能伴随一些其他眼部症状，如视物质量下降、对比敏感度和色觉敏感度下降、眩光感、重影等。如果白内障严重影响了日常生活，使患者无法进行正

常的工作或娱乐活动，手术便是考虑的选项之一。

如果白内障发展至后期，会出现某些并发症，如青光眼、晶状体过敏性葡萄膜炎、晶状体脱位等，这些症状的严重程度和对生活质量的影响，也是判断是否需要手术的重要考虑因素。这些并发症还会增加手术风险，甚至影响术后视力恢复程度。

全身健康状况也是决定老年性白内障手术是否适合的重要因素之一，某些慢性疾病，如糖尿病、高血压病、心脑血管病等会增加手术风险。医生会综

合评估患者的整体健康状况，确定手术是否可行。患者的期望和态度也应该纳入考虑，如果患者希望恢复较好的视力，并且愿意接受手术的潜在风险和术后恢复过程，那么还是推荐患者接受手术治疗。

判断老年性白内障是否需要手术是一个综合评估的过程，需要医生根据多个因素进行判断。只有通过综合考量，医生和患者才能共同作出科学的决策，选择最适合的治疗方法。

（作者供职于阳城县人民医院眼耳鼻喉口腔科）