

特别关注

老年人秋冬季 预防这些呼吸道疾病

秋冬季是呼吸道感染性疾病高发季。老年人免疫功能下降,常伴有多种基础疾病,发生感染性疾病的风险显著增加,且一旦感染,可能导致原有慢性病加重,并发症增多,容易发展为急重症。

可长达4周。

老年人和罹患慢性基础疾病的人群感染后,可能导致严重的不良临床结局。相关数据显示,全球每年约有33.6万例65岁及以上老年人因呼吸道合胞病毒感染住院,其中约1.4万例住院病例死亡。

研究显示,与流感病毒感染相比,呼吸道合胞病毒感染与肺炎、基础疾病加重等风险增加相关,且呼吸道合胞病毒感染患者表现出比流感患者更高的住院率、ICU入住率和并发症发生率。

常见的肺炎球菌与支原体

肺炎球菌是导致呼吸道感染性疾病的常见病原体。肺炎球菌感染可引发肺炎、支气管炎等呼吸道感染。细菌也可能入侵耳部、泌尿系统、中枢神经系统,引起中耳炎、膀胱炎、脑膜炎等,甚至在血液中繁殖并释放毒素,形成菌血症,导致不良临床结局。

支原体在老年人群中的感染率相对较低,但也不能忽视。以肺炎支原体

为例,其感染可引起上呼吸道感染,也可引起肺炎等下呼吸道感染,还可引起肺外并发症,如自身免疫性溶血性贫血等。

呼吸道感染性疾病病原体的传播方式主要有两种:一种是飞沫传播,另一种是接触传播。老年人可以通过一些公共预防措施来预防,比如戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集、保持环境卫生、遵守社交距离与咳嗽礼仪等。

目前可用于老年人接种的疫苗包含流感疫苗、肺炎球菌疫苗等,呼吸道合胞病毒疫苗尚未在国内获批上市。一般而言,推荐在9月至11月接种流感疫苗,最好10月底前完成。即使错过最佳接种时间,依然建议及时接种。

关于接种疫苗的禁忌,一是对疫苗成分过敏者,不能接种;二是患者处在慢性病的急性发作期,或者正处于疾病的急性期,建议暂缓接种;三是有免疫功能缺陷或是免疫抑制疾病患者,不能接种减毒活疫苗。

据《光明日报》

健康生活

4类人最不容易得癌症 看看有没有你

一说到癌症,还是难免为之色变。很多人可能会在心中不由自主地涌起这样一个疑问:什么人最不容易得癌症呢?

拥有良好生活习惯的人 比如,始终坚持规律作息的人。充足且高质量的睡眠对健康无疑举足轻重,它能让身体的各个器官都能得到充分的休息和修复,从而极大地增强了自身的免疫力,有效地降低了癌症发生的风险。再比如,那些烟酒不沾的人,远离了烟酒,就远离了很多的致癌物。

长期保持健康饮食的人 不容易得癌症的人通常对高油、高盐、高糖以及过度加工的食品敬而远之。新鲜的蔬菜则是他们餐桌上的常客,如西兰花、胡萝卜;富含抗氧化剂的蓝莓、营养丰富的苹果,以及全谷物等食物。所谓地中海饮食模式,就是以优质的橄榄油、鲜嫩的鱼类、新鲜的蔬菜和种类繁多的水果为主,这对于预防多种癌症具有相当的效果。

长期保持适量运动的人 长期保持适量运动的人是癌症不轻易招惹的对象。运动能够促进血液循环,提高身体的代谢水平,帮助排出体内的有害物质,为身体构建起一道坚如磐石的防线。

能保持心态平和的人 心态平和的人,癌症见了很想绕道走。

当然,还有其他很多因素会导致癌症风险增加,但以上这些是通过主观努力可以改变从而降低患癌风险的。重视生活的细节,从看似微不足道的点滴习惯着手,那么癌症也不会轻易找上门。

□潘战和

普遍易感的流感病毒

流感病毒引发流行性感冒。人群对流感病毒普遍易感,而老年人、慢性病患者、婴幼儿和孕妇等高危人群感染流感后,危害更为严重。基于全国流感监测和死因监测数据的研究模型,全国平均每年有8.8万例流感相关呼吸系统疾病超额死亡,其中,60岁以上老人的流感相关超额死亡数占全人群的80%。

传染力更强的呼吸道合胞病毒

呼吸道合胞病毒感染是婴幼儿和老年人急性呼吸道感染的重要病原体,其传染性不亚于流感。

呼吸道合胞病毒的传染性一定程度上比流感更强。不仅如此,感染呼吸道合胞病毒的患者在临床症状出现前1至2天即有传染性,传染性通常持续3至8天。对于免疫功能低下的婴幼儿和老年人,即使临床症状消失,传染期也

粉碎谣言

胆结石患者 需要吃素吗?

大量进食高脂肪、高胆固醇类食物容易诱发胆结石和胆囊炎,因此,有的胆结石患者认为,要长期吃素,这是错误的观念。

若长期吃素,会使人体脂溶性维生素缺乏,还会造成动物蛋白和微量元素摄入不足,严重时可能导致低蛋白血症,出血下肢水肿,甚至心悸、乏力、消瘦、贫血等。

此外,脂肪可以促进胆汁的分泌,但若长期吃素,容易造成胆汁分泌、排泄减少,导致胆汁在胆囊中存留、浓缩、淤积,浓缩的胆汁又反复刺激胆囊壁,反而可能导致胆囊结石生成或加重胆囊结石进展。

所以最重要的是饮食均衡,而对于胆囊结石患者的饮食应以低脂肪、低胆固醇的食物为主。

□王燕

医生提醒

喝醋对软化血管没用

如何让心血管保持健康,是很多人关心的问题。近些年,一些注重养生的中老年人都在追求各种“疏通血管”的方法,其中“喝醋软化血管”在生活中流传已久。可是,这种方法真的可行吗?

之所以有人尝试“喝醋软化血管”,就是因为想预防或缓解血管硬化的情况。大家口中的血管硬化其实就是动脉粥样硬化。动脉粥样硬化斑块是由脂类、炎性细胞、平滑肌细胞、纤维组织组成的。因此不单纯是软化血管中的钙和脂肪就能解决的问题。

再说,喝下去的醋首先会进入到胃中,然后再经过消化道的处理,会被小肠里的碱性消化液中和掉很多,只有少量会进入血液,起不到什么作用,这部分醋酸会被肝脏代谢掉。

并且,我们的身体有一个缓冲系统,可以帮我们维持身体的酸碱平衡,不会因为喝了醋就变得偏酸性了,也



无法改变血液的酸碱值。

也就是说,喝下去的醋并不会直接进入血管中溶解钙和脂肪,也不会改变身体和血液的酸碱值,起不到软化血管的作用。

需要提醒大家的是,喝醋喝多了可能会给身体带来伤害,会腐蚀牙齿,还可能损伤食道和胃。

□薛庆鑫

家庭保健

进补不当 当心“补”出一身病

当下,不少人热衷于进补或追求吃好吃点更好的补身体。不过,有时候反而补出了一身病。

吃肉进补——当心增加肠癌风险

都说贴秋膘,秋季要补,不少人都会“以肉贴膘”来进补。但如果每天都是大肉,无疑会增加肠癌风险。

高蛋白和高脂肪的饮食容易在肠道里被厌氧菌所分解形成一些像亚硝胺、酚类、胺类的致癌物质。同时,高脂肪的饮食也容易导致胆汁的分泌,胆汁霜的增加很容易在肠道中形成致癌物质。加之如果水果、蔬菜吃得少,很容易引起便秘。有害物质和致癌物质长期与肠道接触,容易导致肠癌发病率升高。

喝汤进补——当心增加痛风风险

汤是很多人眼中的滋补佳品。常说喝汤养生,而且汤要慢慢熬,熬得越浓,营养越高。

汤的营养和煲汤时间没关系,汤只要煲一会儿就已经有鲜味了。而且有研究发现,汤熬的时间越长,味道越鲜美,其中的核苷酸含量也越来越高。引起痛风的嘌呤就是核苷酸代谢的最终产物,也就是说,汤熬的时间越长,诱发痛风的危险也越高。

当然也不是不能喝汤,而是要适量。很多人认为煲汤最有营养的东西都在汤里,这是错误的。最正确的喝汤方法是大半碗汤加上材料少量一起吃。

据《健康时报》



中医专家

凌晨三四点总是醒? 中医:调理一下这个器官

容易早醒,尤其是在3时到5时这个时间段早早醒来,又难以再入睡,这种情况是失眠的一种类型。中医认为,3时至5时肺经当令,此时容易醒来,可以考虑肺经的问题。

肺气虚 如果三五点容易醒,且容易身体乏力,说话有气无力,走路容易气喘,说明身体大概是肺气虚了,调理的关键就是把肺气补足。

此类人群可在医生指导下使用黄芪生脉饮,是在人参(党参)、麦冬、五味子组成的生脉饮的基础上,再加黄芪、南五味子。

中医认为,心为君主之官,肺为相

傅之官。二脏相辅相成,当肺经出现问题,心经也会被牵连。所以,调理肺气虚,需得心肺同调。生脉饮既能益气,使肺气充足,又能生津,使心神得到滋养,心安睡得久。

再加黄芪,不仅补气,还能行气,发挥肺主宣发的特性。南五味子可以收敛固涩,把外泄的精气收敛回来,达到改善容易醒、睡得浅的效果。

肺阴虚 有一些三五点醒来的人,经常感觉口干咽燥,即使喝很多水也不能缓解,还伴有咳嗽,但没有痰,或者只是有少量干咳。晚上睡觉会觉得手脚心发热,心里烦躁不安,舌头也

红。此外,记忆力有所下降,注意力难以集中,做事情总是丢三落四。

中医认为,此类人群往往属于肺阴亏虚、阴虚火旺导致的失眠。此时可以在医生指导下选择麦味地黄丸,或者再加减配合百合、地骨皮、玉竹等中药。

麦味地黄丸是在六味地黄丸的基础上加麦冬、五味子,二者都具有清心、宁心的功效,再搭配养阴润肺、清心安神的百合,凉血除蒸、清肺降火的地骨皮,养阴润燥、生津止渴的玉竹,更能增强养肺阴、清虚火的效果。

□黄燕