

传统认为,危害老人们健康的主要病患是肿瘤、心脑血管病,而据世界卫生组织最近发表的一份报告表明,呼吸道感染并因此而引起的老人死亡率正以翻番的速度上升。七十年代世界每年因呼吸道感染的死亡人数约为220万,八十年代是500余万,而九十年代却已激增到1600余万。因此,专家呼吁,人们应重视呼吸道感染对老人健康产生的危害。

为什么呼吸道感染会逐年上升呢?据初步的观察研究发现,大气污染,环境恶化,臭氧层变薄,太阳黑子活动紊乱是主要原因,而少劳多逸也是一个不可忽视的因素。

研究表明,呼吸道感染对老年人产生危害最大的是肺炎与流感,尤其是65岁以上的老人。这两种病有隐性感染、恶化的特征,特别是老年性肺炎,既可以原发,也可继发于脑血管疾病、肺系疾患(如活动性肺结核、肺脓疡、晚期矽肺、支气管肺癌)、心脏病、肿瘤、糖尿病、严重外伤(如大骨折)、大手术后的久病卧床老人。如日本前首相田中角荣就是因患有“甲亢病”继发“细菌性肺炎”而不治。老人们(尤其是久病的老人)的体质呈下降趋势,故抵抗力相对较差,因此既容易感染原发性病毒性肺炎或继发性细菌性肺炎,又可因这些疾患的突然恶化而丧命。

那么,对呼吸道感染老人们就束手无策,坐以待毙吗?临床实践表明,通过积极的预防措施是可以减少发病率的。祖国医学有一句名言,叫作“防患于未然”,在此有独特的意义。

一、适当锻炼,增强体质。锻炼的方式可由个人爱好及条件而自行选择,如太极拳、太极剑、练功十八法、华佗五禽戏、保龄球、门球、散步等。最好是坚持长年冷水洗脸、清晨户外锻炼等,使身体(特别是呼吸道粘膜)逐渐适应寒冷的刺激,增强机体抗寒力,减少伤寒感冒的发生,从而减少肺炎的发生率。因为肺炎在气温骤降及气温寒冷时的发病率是平时的2~3倍,尤其在冬春季节。

二、注意卫生,积极治病。老年人因口腔各种分泌物减少,鼻粘膜萎缩,故有利于细菌的滋生、繁殖。因此,老年人应格外讲究卫生,具体做法是:①注意睡前刷牙;②经常更换牙刷(新近发现牙刷是病菌繁殖的温床,是口腔疾病、呼吸道疾患的“发源地”)。同时,积极治疗口腔、呼吸道原有疾病,如鼻炎、鼻窦炎、咽喉炎、扁桃体炎等。此外,还应积极医治其他疾病。在寒冷季节,不可迎风而立,并注意添衣加被。

三、加强营养、合理进补。身体抵抗力的强弱与营养状况的好坏有不可忽视的关系。因此,在饮食上应选择高蛋白、高碳水化合物之类的低脂食物,并多食鲜牛奶、鸡肉、鸡蛋、鱼、花茶、糙米、麦片、苹果、香蕉等。体质较

警惕,呼吸道感染 正悄悄走近老人!

康友(333006 江西景德镇)



晚霞

□图/王荣兴

差的老人,不妨根据自己的体质选择性服用人参、红参、西洋参、鹿茸、蛤蚧、蜜糖等补品。我们在临床上体会到,对体质较弱的老人可服用中药玉屏风散以增强抗病能力,方法是取防风10克、白术15克、黄芪24克,研末分为四包,每日二包,冲服。每月服20包,每3日服用一次。