

中医调理， 助力老人远离呼吸困扰

◎广元市中医医院 谢 君

随着环境污染问题的加重，老年人呼吸系统疾病发病人数逐年递增。中医在呼吸道疾病调理方面强调个体差异，其能结合患者实际情况采取有针对性的预防和治疗措施，以保障老年人呼吸健康。

4类常见呼吸道疾病

(1) 感冒与流感。两者均属于老年人比较常见的呼吸道疾病，虽然说这两者在症状方面比较相似，但在发病机制、治疗方法是不同的。感冒主要症状有咳嗽、鼻塞、流涕、发热，对于老年群体而言，感冒如若无法得到及时治疗还可能引发心脏病、慢性支气管炎等其他基础疾病，所以在出现感冒症状后一定要格外注意。流感属于一种急性呼吸道传染疾病，其主要是由于感染流感病毒所引起，主要症状为肌肉酸痛、头痛、乏力及高热，老年群体感染流感后还可能会出现肺炎、心肌炎等并发症。

(2) 支气管炎。老年群体由于自身呼吸道功能减退，清除呼吸道异物细菌能力较低，因此容易出现支气管感染的情况。支气管炎主症为咳嗽、咳痰、喘息，寒冷季节时症状更为严重，可能会有剧烈咳嗽、痰液增多且难以咳出的情况。

(3) 哮喘。中老年群体常见的一种呼吸道疾病，哮喘的发生与慢性气道炎症、环境因素等均有关，同时冷空气刺激、空气污染也可能诱发哮喘。哮喘的主要症状为咳嗽、气急、喘息。

(4) 慢阻肺。这一慢性呼吸道

疾病好发于老年人群体，会导致呼吸困难、气急等症状的发生，部分患者还伴随有咳嗽、咳痰、喘息症状，严重时会引起肺心病、呼吸衰竭等并发症。

疾病诱因要了解

老年人随着年龄的增大，呼吸道黏膜逐渐萎缩，纤毛运动功能下降，因此呼吸道无法及时自我清理，加之老年人普遍免疫能力较低，所以容易出现呼吸道感染的情况。呼吸道疾病一旦发生不仅会影响到正常的呼吸功能，还可能引发一系列并发症，进而对老年人的生活质量造成较大影响。所以说作为老年人群体一定要关注呼吸道疾病的预防和治疗，而中医在老年人呼吸道健康调理方面有其独特优势。掌握一些中医保健知识，也可使老年人具备较强的自我保健能力，以有效预防呼吸道疾病。

中医调理重视2点

(1) 做好生活饮食调理。中医认为多进食富含维生索的食物能提高机体抗病能力及免疫能力，有助于老年群体预防呼吸道感染疾病，像西红柿、黄瓜、苹果等新鲜蔬菜水果就可以选择食用。另外，一些

食材有着润肺的效果，如梨子、雪梨、银耳，也可结合自身喜好选择。饮食方面应坚持清淡易消化、有营养的原则，辛辣、刺激、油腻食物尽量少吃或不吃。养成良好作息习惯，早睡早起保持睡眠充足，坚持运动，以提升个人免疫能力，以促进疾病的尽早恢复，避免其进一步发展。

此外，夏季时气温较高，空气湿度较大，呼吸系统易受影响，进而出现气短、呼吸急促、感冒的相关症状，此时还可以通过多饮水，保持口鼻清洁和湿润的方式来维持呼吸系统健康。可以用温水漱口、洗鼻、洗脸；也可在开水当中加入金银花、薄荷、菊花等饮用，以获得清热解毒的效果。最后，还要戒烟戒酒，烟酒均会对呼吸道系统造成损害，因此有抽烟饮酒史者应尽早戒烟戒酒。

(2) 综合调理呼吸系统疾病。中医在呼吸系统疾病治疗时强调综合调理原则，其能有机结合推拿、拔罐、针灸及中药方等治疗方式，以起到调和气血、疏通经络、促进机体康复的效果。比如慢阻肺是一种比较常见且严重的系统疾病，针对此类患者中医会结合其具体病症病因分症施治。如针对痰热蕴肺型患者，中医为其应用具有降逆平喘、清肺泄热效果的方药，如越婢加半夏汤。针对痰淤阻肺型患者，会为其应用具有泻肺平喘、祛痰效果的方药，如葶苈大枣泻肺汤合桂枝茯苓丸。此外，中医还会应用到针灸、艾灸等方法综合治疗慢阻肺。

总之，掌握一些中医保健知识有助于老年人群保持呼吸道健康，远离呼吸道系统疾病。而对于已有呼吸道疾病的老年群体，还可在接受西医治疗的同时配合中医辅助治疗与调理。☺