

秋冬季老人如何躲开 呼吸道疾病“伏击”

◎重庆大学附属涪陵医院 吴 坤

秋冬时节，冷空气一来，不少老年人就开始“咳咳喘喘”——慢性支气管炎复发、流感找上门、肺炎风险升高……为啥老年人一到秋冬就成了呼吸道疾病的“重点关照对象”？这既和老年人免疫力下降、呼吸道黏膜防御能力减弱有关，也和秋冬干燥、病毒活跃的环境脱不了干系。下面就给大家支几招，帮家里老人把呼吸道“防护盾”焊牢。

老年人呼吸道很“脆弱”

我们的呼吸道犹如“空气过滤器”，然而，老年人的这一“过滤器”会逐渐“老化”，具体表现如下。其一，黏膜变“干”。鼻腔、咽喉黏膜分泌的黏液减少，无法有效黏住病菌，冷空气、粉尘可直接刺激气管。其二，免疫力“掉队”。胸腺萎缩、免疫细胞活性降低，即便面对普通感冒病毒，也可能引发严重的继发感染，更有甚者还会出现基础病“添乱”。患有慢阻肺、高血压、糖尿病等疾病的老人，呼吸道本就脆弱，一旦感染病情极易“升级”。比如，陈奶奶患糖尿病已十多年，平时血糖控制不太稳定。入冬后的一个早晨，她出门买菜，当时气温骤降，她穿得单薄且未戴口罩。从菜市场回来后，她便感觉喉咙干痒并开始咳嗽。起初，她以为只是普通着凉，想扛一扛就过去，便未告知家人。结果到了晚上，咳嗽愈发厉害，还发起低烧，呼吸也变得急促，家人赶忙送她去医院，最后确诊为急性支气管炎。由于她患有糖尿病这一基础病，身体免疫力更差，炎症扩散迅速，若再晚来一步很可能发展成肺炎。最终，陈奶奶在医院住了近一个星期才康复。由此可见，老年人呼吸道本就脆弱，再加上基础病

“捣乱”，即便受到一点小刺激，也可能引发较为严重的问题。

做好这5件事比吃药还管用

1. 日常出行防护。生活中的出行细节关乎呼吸道健康，口罩应选择医用外科口罩，它能有效阻挡大部分飞沫和粉尘，而单层棉口罩防护效果欠佳。出门时，在脖子围一条薄围巾，进门后再摘下，避免冷空气直接刺激咽喉。雾霾、大风天气尽量减少外出，若必须出门，时间应控制在20分钟以内。

2. 室内环境营造。室内空气湿度对呼吸道黏膜健康至关重要，应控制在40%~60%。可使用加湿器辅助调节，但需每天换水、每周清洁，也可在暖气旁放置一盆清水。空气过干会使黏膜更脆弱，过湿则易滋生霉菌。每天应通风2次，每次30分钟，选择中午暖和时段开窗，避免冷风直吹老人。

3. 饮食调理。食物选择对呼吸道健康影响显著，多吃具有润肺作用的食物，如银耳百合粥、加少许川贝的蒸梨、少盐煮白萝卜等，这些食物能为呼吸道黏膜“补水”。同时，要保证蛋白质摄入，鸡蛋、牛奶、清蒸鱼都是优质选择，每天应保证1个鸡蛋和200ml牛奶，因为免疫力与饮食密切相关。此外，要

少吃刺激性食物，如辣椒、油炸食品，以及避免吸烟饮酒，这些会加重咽喉和气管的炎症。

4. 运动锻炼。老年人运动应选择温和的室内项目，如在家绕圈慢走、练习八段锦中的“云手”“扩胸”动作等，每天运动15~20分钟，可促进肺部血液循环。需注意，不要在大清早出门晨练，此时气温最低，冷空气易直接刺激气管，建议选择下午2~3点气温较高时活动。

5. 疾病预防。预防胜于治疗，老年人每年9~10月应接种流感疫苗，可降低80%的流感重症风险，要选择适合老年人的“高剂量疫苗”。65岁以上老人可按需接种23价肺炎球菌疫苗，保护期约5年。家中可备一些化痰药，如氨溴索，但“止咳药”不能乱吃，有痰咳不出时，乱吃止咳药会使痰液堵在气管里，用药前应先咨询医生。社区卫生服务中心数据显示，接种过流感+肺炎疫苗的老人，秋冬呼吸道感染住院率比未接种的老人低60%。

特别提醒，如果老人出现以下三种情况，需赶紧送医院进行专业的判断和治疗：咳嗽超过3天，伴随发热（体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）；喘得厉害，走几步就胸闷、嘴唇发紫；没精神、不想吃饭，甚至说胡话（可能是感染加重的信号）。◎