



肺炎不是小感冒，老年人更要当心

◎成都市第八人民医院（成都医学院附属老年医院） 赖思敏

冬季气温多变，老年人常出现咳嗽、发热等症状，不少人误当作普通感冒，自行用药应对。但需警惕，这些症状也可能是肺炎的信号。肺炎与感冒症状相似，危害却天差地别：感冒多可自愈，肺炎若延误治疗，可能引发呼吸衰竭等严重并发症，甚至危及生命。

别把肺炎当感冒

肺炎和普通感冒的症状、危害有着本质区别。

1.症状表现有明显差异。普通感冒起病较急，主要表现为鼻部症状，如喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕，也可表现为咳嗽、咽干、咽痒或烧灼感甚至鼻后滴漏感，2~3天后鼻涕变稠，可伴咽痛、头痛等，一般无发热或仅有低热，全身症状较轻。而肺炎起病可急可缓，多数起病急骤，常有高热、寒战，体温可在数小时内升至39~40℃，伴有咳嗽、咳痰，痰液多为脓性或血性，部分患者还会出现胸痛，疼痛随呼吸或咳嗽加重，严重时会出现呼吸困难、气促、发绀等症状，这些症状比普通感冒更严重且持续时间更长。

2.对身体的影响程度不一样。普通感冒主要影响上呼吸道，一般不会对肺部造成实质性损伤，经过休息和简单治疗后，身体能较快恢复，通常不会留下后遗症。而肺炎主要侵犯肺部，会导致肺部炎症、渗出，影响肺部的气体交换功能，使身体出现缺氧状况。长期缺氧会影响心脏、大脑等重要器官的功能。即使肺炎治愈，部分老年人的肺功能也可能无法完全恢复，影响

日常生活质量。

3.治疗方式存在本质区别。普通感冒多由病毒引起，目前尚无特效抗病毒药物，治疗以对症支持为主，如多休息、多喝水，使用解热镇痛药缓解发热、头痛症状，使用止咳化痰药缓解咳嗽、咳痰症状，一般不需要使用抗生素。而肺炎的病因较为复杂，可能由细菌、病毒、支原体等多种病原体引起，其中以细菌性肺炎最为常见，治疗需要根据病原体类型选择合适的抗感染药物，如细菌感染需要使用抗生素，且治疗疗程较长，一般需要1~2周，甚至更长时间，同时还需要进行对症支持治疗，如吸氧、止咳、化痰等。

老年人更需警惕肺炎

老年人肺炎风险高，关键原因是身体机能下降和存在基础病。

1.呼吸道防御功能下降。随着年龄的增长，老年人的呼吸道黏膜会逐渐萎缩，黏膜上皮细胞的纤毛运动能力减弱，清除呼吸道内异物和病原体的能力下降，导致病原体更容易在呼吸道内定植、繁殖，引发感染。同时，老年人呼吸道分泌的黏液减少，黏液中的溶菌酶等抗菌物质含量降低，也降低了呼吸道

对病原体的抵抗力，增加了肺炎的发病风险。

2.免疫系统功能衰退。老年人的免疫系统功能会随着年龄增长而逐渐衰退，免疫细胞的数量减少、活性降低，对病原体的识别和清除能力下降。当病原体入侵人体时，免疫系统无法及时有效地做出反应，不能迅速清除病原体，导致感染扩散，进而引发肺炎。而且老年人在感染后，抗体的产生量减少、产生速度减慢，使得感染后的恢复时间延长，更容易出现并发症。

3.基础疾病增加患病风险。很多老年人都患有慢性基础疾病，如慢性阻塞性肺疾病、支气管扩张、糖尿病、冠心病、高血压等。这些基础疾病会进一步损害老年人的身体机能，降低身体的抵抗力。例如，慢性阻塞性肺疾病患者的肺部结构和功能已经受损，呼吸道防御能力和肺功能下降，更容易受到病原体的侵袭而引发肺炎。若糖尿病患者血糖控制不佳，会影响免疫系统的功能，使身体抗感染能力下降，同时高血糖环境也有利于病原体的生长繁殖，增加肺炎的发病率。

通过以上内容可以看出，肺炎绝非普通感冒。老年人身体机能衰退、免疫力下降，再加上基础疾病的影响，成为肺炎的高发人群。因此，老年人及家属要提高警惕，一旦出现类似肺炎的症状，如持续高热、剧烈咳嗽、呼吸困难等，应及时就医，明确诊断并尽早治疗，避免延误病情。同时，在日常生活中，老年人也要注意做好防护措施，如注意保暖、避免受凉，适当进行体育锻炼，增强体质，保持室内空气流通，减少去人群密集场所的次数，降低肺炎的发病风险，守护好自己的健康。☺