

老年人为何久咳不愈?

过敏体质纠缠老翁

医生追问了病史才知道,平时老伯吃一些热带水果时也会咳嗽,每次发病时并没有流鼻涕、发烧等症状,只要吸气雾剂就能让气喘好转一些。

于是,医生建议老伯住院治疗,并为浦老伯进行了食物和吸入物的过敏原筛查。结果显示,老伯属于过敏体质,他不耐受的食物竟然有高达四十多种,如牛奶、鸡蛋、芒果、芝麻等,这些都是浦老伯平时最爱吃的东西。经过医生的科普宣传与药物治疗,浦老伯顺利出院。

反复咳嗽 原因何在

咳嗽、咯痰、喘促是老年患者肺系疾病发作的常见症状,发病一周以内,咳、喘症状加重时被称为急性发作期;超过八周时间仍未痊愈的则被称为慢性咳嗽。造成老年人慢性咳嗽的原因有以下几点。

咳嗽变异性哮喘 在我国,咳嗽变异性哮喘是引起慢性咳嗽的常见病因之一。它往往没有明显的哮喘症状,多表现为干咳、喉咙痒,白天症状较轻,而夜间症状较重。激素类药物是治疗咳嗽变异性哮喘的首选药物,多选用短期吸入药物的方式进行治疗,使药效作用于气道而避免全身吸收,减少副作用的出现。

胃食管反流 老年人消化能力减退,导致饮食后出现反酸。因此发作时除了咳嗽症状,还会出现腹胀、打嗝、

浦老伯平时总是咳嗽,有时由于感冒引发,有时是阴雨天造成的,还有的时候是进厨房闻到油烟味就咳得上气不接下气。他的衣服口袋里总是放着气雾剂,这是他常说的“救命药”。病情反复了好些年,每次犯病时,家里人就给他喝点咳嗽药水,从未带他到大医院进行系统的检查。

三个多月前,浦老伯又犯病了,出现阵发性干咳。本以为是由于天气变化,导致老慢支又发病了,想吃点抗生素就能熬过去。可是突然有一天,浦老伯咳得无法躺下,喘得说不上话,胸口闷得像被压了一块大石头。家属立即将他送至医院,检查结果显示他患上了慢性支气管炎并伴有肺气肿。浦老伯纳闷了:“明明吃了抗生素,为什么没能解决问题呢?”

反酸、烧心,这是由于胃酸刺激诱发了咳嗽。胃食管反流引起咳嗽的患者平时应注意:少喝刺激性饮料,如咖啡、浓茶;避免情绪激动、紧张、焦虑;不要饱餐,会导致腹内压增高而引起反流;睡前避免剧烈运动;适当调高枕头的高度。

上气道咳嗽综合征 由上呼吸道、鼻部和咽部的病变引起的咳嗽叫上气道咳嗽综合征,也叫鼻后滴流综合征。鼻涕倒流刺激咽部,引起的咳嗽的典型症状有咽部不适、频繁地清嗓子、鼻涕倒流等。针对鼻炎进行治疗可以缓解大部分的咳嗽症状。

肿瘤 咳嗽是正常的生理反射,当气道有异物时,需要通过咳嗽来将异物排出。当气道内有肿瘤或气道外有肿瘤压迫时,生理反射会特别明显,出现反复咳嗽。因此,有长期吸烟史或者长期接触油烟的老年人,出现慢性咳

嗽需要尽早至医院进行检查,排除是否患有肿瘤。

吸入性过敏原 由过敏原引起的咳嗽叫过敏性咳嗽。当出现干咳、嗓子痒,尤其是接触了尘螨、花粉、烟雾、气体、猫狗的毛屑等常见的吸入性过敏原后,出现咳嗽、气喘症状的时候需要警惕过敏性咳嗽。治疗由过敏原引起的慢性咳嗽,首先要找到过敏原,其次要避免接触过敏原,对于特定的患者还可以进行脱敏治疗。

关注食物不耐受

食物不耐受也可以称为慢性食物过敏,老人常说的“生病时少吃发物”其实有一定道理,只不过这类过敏食物不只在生病时不能吃,平时日常生活中也需要控制。食物不耐受是一种复杂的变态反应疾病,是人体免疫系统对进入体内的某些食物产生的过度

保护性免疫反应,可以引起全身各系统的慢性症状比如咳嗽、腹泻、皮疹等等。

食物不耐受主要是因为体内缺少某种消化酶而导致的,食物进入消化道后,由于人体缺乏相应的酶,或是食物中含有某些特殊的化学成分,或是由于胃肠道的屏障被破坏等原因,使得人体不能充分消化这种食物的大分子,免疫系统便将其当作有害物质来识别,从而引起各种临床症状。

食物不耐受在普通人群中发生非常普遍,我们可以在医院通过检测食物特异性 IgG 抗体,判断产生不耐受的食物。

改变饮食习惯

目前,改变饮食习惯是解决食物不耐受的最佳途径。根据强阳性、阳性、弱阳性、阴性的检测结果,将这些食物分为禁食、轮替食用和安全食用三类并分别对待,针对个人制定出科学的食谱,进行饮食调整,指导日常饮食,以改善食物不耐受,避免疾病的发生。

那么,强阳性的食物是不是永远都不能再吃了?当然不是!人体的免疫系统对某种物质的应答反应是有“时效性”的,去掉外来刺激后,机体中的特异性抗体会慢慢消失,从而使身体逐步恢复正常。况且对食物不耐受的作用机制,现在也还没有确切定论。

所以从理论上讲,将禁食的食物重新纳入饮食系统也是可行的。临床

实践证实,在医生的指导下,大多数人在经过较长时间(6个月以上)的禁食调整且症状完全消退后,逐步恢复日常的饮食食谱中,只有极少部分的人群仍然存在不耐受症状。

比如首先可恢复进食营养价值高,但不耐受程度低的食物。其次,必须先从最简单的食物开始恢复进食状态。比如,如果以前牛奶、香蕉不耐受,就尝试先吃这些食物。最后,每次只能恢复进食一种不耐受的食物,如确定加入此类食物没有不良反应后,才可以加入下一种。

目前食物过敏尚无根治的方法,却是可防可控的,并且预防意义大于治疗。



图为本文作者

朱婷 上海中医药大学附属曙光医院老年医学科主治医师、上海市中医药学会亚健康分会委员、上海市老年学学会青年学者委员会老年医学分会委员。

治疗“先心病”能“再等等”吗?

很多家长认为,自家孩子虽然患有“先心病”,但能吃能喝,并没有明显的不适,完全没有影响到生活,因此不必急着治疗。其实,这是错误的。

对于患有“先心病”的患者来说,生活质量往往体现在手术时机上。

虽然有部分“先心病”可能自愈,如室间隔缺损的患儿,有30%可自愈,但没有自愈的就会影响心功能。如果孩子在吃奶过程中需要吃一会儿歇一段时间,且出汗较多,活动后会喘等,说明“先心病”已经影响到了孩子的心功能。

因此,在家长知道孩子患有“先心病”的那一刻起,就要请专科医生是否可能自愈,对于没有可能自愈的孩子,再判断目前心功能是否受到了影响,如果没有影响可以再等待,如

果心功能已经受到了影响,说明不存在自愈的可能了,这时就需要为孩子选择一个合适的手术时机。只有在孩子心功能没有受到太大影响时进行早期手术,才能保证孩子拥有正常人一样的健康生活。

陈超

三类情况不宜使用创可贴

创可贴只适用于创伤较为表浅,伤口齐整、干净,出血不多又不需要缝合的小伤口,而以下情况不宜使用。

在小而深的伤口上贴创可贴,不利于伤口内的分泌物和脓液排出,容易使细菌滋生,引发或加重感染,尤其容易感染破伤风杆菌等厌氧菌。

烫伤后出现的皮肤破溃、流水均不能使用创可贴,否则分泌物会促发感染。

伤口内有异物时,不能马上贴创可贴,应到医院清创或取出异物后再包扎处理。有些伤口污染较重,甚至已经发生感染的,要立即就医。

周敏



图片来源于网络 IC photo

妊娠后期 需防急性脂肪肝

妊娠期急性脂肪肝是妊娠期的严重并发症,患者的肝脏内会堆积大量的脂肪酸,产生大量的氨,造成患者出现肝性脑病而昏迷。该病患者中约半数会有血压增高、蛋白尿、水肿等征状,如不及时就医,还可能出现血糖下

降、呕血、尿量减少、肾衰、急性胰腺炎、意识障碍等,孕妇可于短期内死亡。

准妈妈在怀孕28周之后一旦出现上述症状,应及时就医,切莫延误病情。

孕妇要注意孕期合理饮食,多吃蔬菜、水果控制能量摄入,忌辛辣和刺激性食物,三餐调配合理,做到粗细搭配营养平衡,慎用药物。此外,保持情绪的轻松愉快,能实现养肝护肝。

陈玉莹

正确服用吗丁啉

吗丁啉的学名叫多潘立酮,是胃肠促动力药,有不少企业都在生产。然而,这款在国内被患者长期使用助消化的药物,在国外却多次被警示甚至建议限制使用。专家认为,以吗丁啉为代表的多潘立酮长时间大剂量使用会出现心脏方面的风险,患者应慎用。

因为该药物可引起与心脏相关的不良反应,建议在治疗恶心、呕吐时应小剂量使用,且疗程控制在一周以内。不可以自己随意加大剂量、延长用药时间。另外,成人及体重35千克以上的青少年,推荐口服剂量应该降低至10毫克(1片),一日最多服用3次。

执业药师 黄海航

适度遗忘有益健康

从心理学上分析,怀旧,是一种心理防御机制。当我们面临矛盾和冲突的时候,会不由自主地和“过去”作对比。在回忆过去的时候,人们会把过去生活中美好的东西大大强化、美化,从而弥补现实生活的不满和缺憾。尤其是老年人,常常会意识到生命所剩无多,心里隐隐产生恐慌,很容易会反复回想过去并加以美化来安慰自己。

但是,怀旧毕竟是起源于个人的失落感,要有一定的限度。

若不能及时调整自己的心态去积极面对当下的生活而过度怀旧,,采取回避或对立的“鸵鸟”态度,陷于往事不能自拔,往往会造成更大的挫折和不适应。

值得注意的是,要避免怀旧心理对个人的伤害,警惕出现病态性怀旧心理,不妨学会适度遗忘。适度遗忘,不但有利于正常的记忆,而且在养生保健中也有极其重要的作用,能减轻大脑负担,降低大脑的消耗。

施虹