

天冷,老年人要提防肺炎

11月12日是“世界肺炎日”。说起肺炎,大家一定不陌生。相关资料显示,我国每年约有250万肺炎患者,死亡人数超过12万人,其中老年人占了较高比例。

老年人易患肺炎

随着年龄增长,人体的器官功能逐渐退化,导致老年人更容易得肺炎。比如,老年人气道黏液分泌增多,但排出不畅,易产生黏液滞留;咽喉感觉减退,容易引起吞咽障碍,使食物呛入下呼吸道,口腔咽部的细菌也随之进入下呼吸道器官。如果老年人的抵抗力下降,不能有效抑制病原体生长,就容易感染整个肺部。此外,老年人群胸腺功能退化,胸腺激素分泌减少,免疫功能随着年龄增长而逐渐降低;对外界病原体刺激反应性低,肺净化功能减退等。

对老年人危害大

老年人身体各器官基础功能较差,心、脑、肾等重要器官的血流灌注不足,一旦出现肺炎很容易造成多器官功能障碍,常见的包括心律失常、心力衰竭、肾功能不全等。

因此,老年人如出现发热、咳嗽、咳痰、胸痛等症状,需尽早就医。一旦被诊断为肺炎,应及时治疗控制感染。

致病罪魁祸首

在我国,肺炎链球菌是导致

老年人社区获得性肺炎的主要病原体。肺炎链球菌对许多抗生素产生耐药。

监测数据显示,65岁及以上老年人对青霉素的耐药率达53.6%,对头孢呋辛的耐药率达46.4%,对红霉素的耐药率更是高达94.2%。

怎么预防肺炎

保证居室内空气流通、均衡营养、戒烟、加强锻炼、合理使用抗生素以及积极治疗基础疾病等,都是预防肺炎的有效手段。

除此之外,接种肺炎疫苗可有效预防肺炎链球菌引起的感染。2013年起,上海市免费为本市户籍的老年人提供肺炎疫苗接种服务。

年满60周岁、持有本市户口、无疫苗接种禁忌证的老年人可以在居住地所在的社区卫生服务中心老年人肺炎疫苗接种门诊,免费接种1剂次23价肺炎球菌多糖疫苗。既往免费接种过肺炎疫苗的老年人,一般不推荐复种。如有复种需求,需间隔至少5年,自费接种。

上海市疾病预防控制中心
任佳盖 晶

本栏目由上海市预防医学会提供支持

健康提示

秋天,警惕心脑血管疾病

秋天,天气转凉,昼夜温差较大,是心脑血管疾病的高发期。

感染增加心脏负担

秋季气温变化较快,易受凉,呼吸道感染性疾病发生率升高,这类感染性疾病会增加心脏负担,诱发心脑血管疾病的急性发作或加重。其中,感染是诱发急性心衰发作的首要原因。而心脑血管疾病患者本身抗病能力较差,心脏承受负担的能力也较弱,因此需特别注意预防因为气候变化引起的各种传染性疾病。

温差导致血压波动

血管对气候变化非常敏感,气温下降,血管就会收缩,易引起血管痉挛和血压迅速升高,增加心脑血管的负担,这也是诱发急性心梗、卒中的常见和直接原因。

血液黏稠度增高

昼夜温差增加,中午热环境下,人体水分蒸发流失,导致血管有效循环量减少;傍晚时气温下降,血管收缩、痉挛,自然会出现血液黏稠、流速缓慢的情况,这样很容易出现急性血栓事件。血栓如果堵在脑血管,可引起卒中;如果堵在心血管,就可能发生急性心肌梗死。

牢记防治策略

注意保暖,防止感冒 虽有古语说“春捂秋冻”,但心脑血管病患者不要轻易受凉,避免受凉后抵抗力下降引起不必要的呼吸道感染等,加重心脏负担。

自测血压,防患未然 高血压是心脑血管疾病发生的重要危险因素,血压波动会影响血管的健康状态。对于患有心

脑血管病者,应坚持每天测血压,一旦发现血压波动,及时就医;对于尚未发现问题的老年人,建议每周测一次血压。

坚持运动,心态平和 运动可加快血液循环,避免血流淤滞,保持血管弹性。但心脑血管病患者,应避免剧烈运动,若在运动中发生不适症状,应及时就医。平时保持心态平和、不急不躁,也是稳定病情的关键。

出现征兆,及时就医 很多疾病发病前会有一些预兆,如血压突然升高时,会有头晕、胸闷;心梗发作前会有胸闷、胸痛、乏力等症状;脑卒中发生前会突发头晕、讲话不清、四肢乏力等。出现这些征兆时,应提高警惕,尤其症状从无到有、从轻到重时,应立即就诊。

上海交通大学医学院附属瑞金医院心内科 郭真

打工人的健康锦囊

如何摆脱“痤疮”烦恼

青春期的痤疮让人不胜其烦,“超龄”的痤疮也比比皆是。

关于痤疮的防治,这几个方面要注意:

1. 脸洗得不干净,确实容易长痤疮,但切记不要过度清洁。
2. 洗脸之后应涂抹保湿乳,使脸部“不紧绷、带点轻微的油光感”是最佳的。
3. 轻度痤疮可化妆,选择

“不致粉刺配方”的彩妆,另外切记卸妆到位。中重度痤疮尽量减少化妆。

4. 仅有少部分痤疮是因内分泌紊乱而引发。如果出现这些情况:长期反复痤疮、对治疗反应不佳、月经量少、月经周期紊乱、伴有多毛和脱发,建议去正规医院检查激素水平。

5. 目前的研究表明,痤疮和食辣没有关系。高脂高糖

饮食才是长痤疮的根源。有部分研究表明,痤疮和牛奶也有一定关系。

6. 睡太晚确实会引起痤疮。熬夜会导致一些激素分泌更加旺盛,使皮脂腺分泌更多油脂,诱发、加重痤疮。

在此提醒:只要合理调整作息、饮食,积极配合医生治疗,没有看不好的痤疮。

复旦大学附属中山医院 供稿

据统计,我国每年预估有67.9万人确诊新发胃癌,49.8万人死于胃癌。胃癌发病存在地区差异,以西北地区和东南沿海较为集中。

症状与危害

绝大多数胃癌早期无明显症状,或仅仅出现上腹不适、反酸、嗝气、食欲减退等非特异性症状,常与胃炎、胃溃疡等胃慢性疾病症状相似,易被混淆或忽略而延误诊治。

早期发现并干预是降低胃癌发病率和死亡率,减少胃大部切除率,提高患者生存率,改善预后和减轻社会医疗负担的关键。

华疗活防癌

早防早筛 远离胃癌

早癌筛查技术

幽门螺杆菌筛查 我国是幽门螺杆菌高感染率(40%~60%)国家,而幽门螺杆菌与大部分胃癌的发生密切相关。推荐采用碳-13尿素呼气试验筛查幽门螺杆菌,受检者通过两次呼气即可完成检测。此外,血清抗体检测或黏膜活检等方法也可检测幽门螺杆菌感染。

胃镜检查 胃镜活检可明显提高早期胃癌的检出率。年

龄≥40岁,男性,烟酒嗜好,有胃癌家族史,幽门螺杆菌感染、萎缩性胃炎、肥厚性胃炎、胃溃疡、胃息肉等胃部疾病均为胃癌危险因素。

自我健康管理

早期胃癌可防可治,并不可怕,只要养成健康的饮食、生活方式,保持乐观心态,定期做好体检,发现问题及时治疗,就能让胃癌远离你。

饮食有节 细嚼慢咽,三餐定时定量,不吃夜宵;多吃新鲜

蔬果,饮食清淡,低盐少调料;远离烟酒、浓茶、浓咖啡,拒绝霉变、腌制等食物。

生活有度 坚持运动锻炼,增强体质;作息规律,不熬夜,保证充足睡眠。

心理健康 长期精神紧张、生气、压力大等因素与胃癌发生相关,建议保持愉快乐观心态,调节情绪,不生闷气。

防治幽门螺杆菌 预防为主。避免“口-口”传播,建议分餐制,使用公筷公勺、独立餐具和牙具等,避免咀嚼喂食婴儿;

避免“粪-口”传播,饭前便后勤洗手。

加强检测,及时根治。 感染者应在正规医院进行治疗,停药超过一个月后需复查,幽门螺杆菌为阴性才能确保病菌已根除。一定要遵医嘱完成服药疗程,避免因杀菌不彻底,多次反复用药而造成耐药性。

定期体检 早期胃癌治疗后5年生存率可超过90%,甚至达到治愈效果。体检筛查可早期发现癌前病变和早癌,因此有必要定期体检。对于40岁以上或有其他危险因素者,建议至少进行一次胃镜检查,必要时定期胃镜复诊。

华东疗养院 供稿