

## 人口老龄化国情教育 (二十七) · 老龄健康 LAOLINGJIANKANG

辽宁省老龄工作委员会办公室 辽宁老年报社 联合主办

## 留意识别慢阻肺 出现症状别忽视

65岁的王女士平时很重视健康,然而,在最近的体检中,她的肺功能结果异常,最终被确诊为慢阻肺,这让她感到很意外。后来她才意识到,原来近两年反复咳嗽、爬楼梯有点儿喘等症状并不只是支气管炎那么简单。专家提醒,慢阻肺是一种具有隐匿性的疾病,需引起重视。

## 冬季慢阻肺易加重

冬天一降温,70岁的慢阻肺患者郭先生便早早用上了呼吸机,他说:“每年冬季,呼吸机比暖气开得都早。”

慢阻肺多于中年发病,常见症状为呼吸困难、慢性咳嗽、咳痰、喘息、胸痛和乏力等,秋冬季有很多慢阻肺患者会发生急性加重,因为这段时间气候变化比较明显,容易因受凉、感冒、气道敏感导致急性加重。

慢阻肺不仅发病率高,而且早期往往易被忽视,主要是

因为部分患者早期症状不典型。有的吸烟患者出现咳嗽、咳痰就误以为是吸烟所致,有些人活动后气短,以为自己老了,不认为是疾病。出现这些症状应及时到医院就诊明确病因。

目前,慢阻肺已被纳入国家基本公共卫生服务项目慢性病患者健康服务内容。

## 治疗取得显著进展

慢阻肺不可逆,需要长期管理和治疗。常用治疗手段包括药物治疗、吸入疗法和氧疗。药物治疗主要包括支气管扩张剂和抗炎药物。吸入疗法是将吸入药物直接作用于肺部,快速缓解症状。氧疗适用于低氧血症患者,稳定期慢阻肺患者可采取长期家庭氧疗。此外,个体化定制的肺康复计划,包括有氧运动、呼吸训练和营养指导,也在慢阻肺的治疗中发挥重要作用。

近年来,慢阻肺的治疗取得了许多进展。比如,三联疗法的联合治疗被证明可以显著改善患者的肺功能和生活质量;生物疗法度普利尤单抗在临床试验中显示出显著的疗效。另外,干细胞治疗在慢阻肺领域的研究取得了显著进展,例如间充质干细胞治疗能够显著降低患者的C反应蛋白,并改善其临床表现。此外,肺前体细胞移植治疗也显示出一定潜力。

预防慢阻肺的关键在于避免吸烟和吸二手烟,减少空气污染的暴露。易患感冒、呼吸道感染的老年患者尽量接种疫苗。如果出现慢阻肺急性发作,患者应尽量卧床休息。慢阻肺患者应随身携带急救药物,如支气管扩张剂等。

杜玉

## 自测自查

## 阿尔茨海默病能手术治疗

“之前连家人都认不全,现在不但能记起女儿名字,甚至能记起以前的老同事了。”杜女士的家属表示,62岁的杜女士此前患阿尔茨海默病,经过手术,一个月后复查,她的注意力、记忆力和语言功能都有了显著改善。手术真的能治疗阿尔茨海默病吗?

武汉市第一医院神经外科副主任医师黄从刚介绍,目前,医学界主要通过药物和心理治疗来控制阿尔茨海默病病情进展,以延缓症状恶化。业内正在积极研究颈颅类淋巴分流疏

通术(简称“疏尔术”)作为阿尔茨海默病的治疗手段。

相关研究表明,阿尔茨海默病的一个重要发病机制与脑内淋巴系统回流受阻有关,这导致代谢废物如 $\beta$ -淀粉样蛋白(A $\beta$ )、Tau蛋白等在脑组织中沉积。疏尔术是一种新型的超显微外科技术和微创手术,其手术原理在于重新连接阻塞的淋巴管至颈部附近的静脉,以便将患者脑部积累的毒性蛋白通过淋巴系统进行代谢。这一过程有助于减少代谢废物的堆积,延缓阿尔茨海默病的病情

发展。

疏尔术已在国内一些大型三甲综合医院临床应用,据有限的案例观察,经疏尔术治疗后的阿尔茨海默病患者有积极改善。对于确诊为阿尔茨海默病的患者,尤其是当病情处于早期或中期,如果传统药物治疗无法有效改善患者的认知功能和生活质量,疏尔术是一个新选择,但须由专业团队全面评估是否适合手术。

陈庆

## 健康求证

## 总是不开心不妨试试穴位调理

日常生活中,有些人总是郁郁寡欢、开心不起来。从中医体质学来讲,这些人多属于气郁体质。想要改变这种状态,不妨试试穴位调理。

**膻中穴** 在胸部,两乳头连线的中点,可主治气喘、胸痛、心悸等。可采用搓膻中的方法,用手掌的大鱼际侧面,上下来回搓

擦膻中穴。每次操作1~3分钟,每日操作3~5次,以局部有温热感为度。

**太冲穴** 在足背第一、第二跖骨之间,跖骨底结合部前方凹陷处,可主治头痛、眩晕等。可采用点按的方法,以拇指指端点按1~3分钟,每日3~5次,以局部有酸麻感为宜。

侯献兵



## 常吃牛黄解毒片易砷中毒

黄女士最近总感觉浑身没力,肚子也胀胀的。去医院检查,竟然砷中毒,中毒物质与她不间断服用3年的药物——牛黄解毒片有关。

日常生活中,常见的急性砷中毒,多是误服砒霜所致。雄黄是市面上最常见的砷中毒来源,在高温下可被氧化成剧毒的砒霜。牛黄解毒片主要成分包括牛黄、雄黄、冰片等,具有良好的抗炎和解毒作用。但长期或大量服用雄黄可能引起慢性砷中毒,其毒害作用可影响到神经系统、消化系统、血液系统和泌尿系统等,这也是黄女士身体出现异常的原因之一。若是必须服用雄黄类药物,应在医师的指导下进行。儿童、孕妇、哺乳期妇女、肝肾功能不全者外用雄黄更应谨慎。

黄伟

## 洗澡用长毛巾搓搓背

日常洗浴时,可以用长一些的湿毛巾,双手抓住毛巾的两端,用适中的力度左右搓背,方向为从上至下,直到感觉背部微微发热即可。此法有利于疏通背部经络,加速气血运行。

樊燕琴

## 胃食管反流少吃苏打饼干

苏打饼干可以中和胃酸,适合胃酸过多的人群食用。但是,对于胃食管反流、反流性食管炎、消化性溃疡等消化系统疾病患者,食用苏打饼干可能会加重病情。这是因为苏打饼干含有高浓度钠,可能导致胃液进一步酸化。

张琳琳

## 保健手册

刷抖音、看直播、下棋……75岁的徐大爷每天看手机超6小时。近日,他觉得右眼前有蚊虫在飞,遂到附近的一家中医医院眼科就诊,被确诊为右眼眼底出血,左眼视网膜裂孔,存在视网膜脱离、失明的风险。医生立即为他实施了视网膜激光光凝术,保住了他的视网膜。

医生表示,高度近视、眼外伤、糖尿病、高血压、高血脂、高龄都是视网膜裂孔的高危因素。长时间使用电子产品,视疲劳会导致眼压升高,如果有眼底疾病,就可能诱发视网膜裂孔或脱离。近年来,视网膜裂孔患者明显增多,且早期往往无明显症状。建议高度近视者、糖尿病患者、中老年人定期检查眼底,避免用眼过度,减少剧烈活动,谨防外伤。一旦出现眼前闪光感、飞蚊症等异常症状,应尽快就医。

章光

老人长时间看手机险些失明