

警惕老年慢性阻塞性肺疾病

如果家中老人出现慢性咳嗽、咳痰、气短、呼吸困难等症状，应及时到医院检查。如果被确诊为慢性阻塞性肺疾病，需根据患者的状况和肺功能情况选择对症治疗。那么，什么是慢性阻塞性肺疾病？如何预防？10月22日，记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

慢性阻塞性肺疾病影响生活质量

李云峰表示，慢性阻塞性肺疾病是一种呼吸时气流受限的疾病，原来称为慢性支气管炎、肺气肿等，在65岁以上老人中发病率最高，影响老年人生活质量。慢性阻塞性肺疾病可引起肺心病、心律失常、肺性脑病、消化道出血、电解质紊乱、酸中毒等。慢性阻塞性肺疾病治疗后不完全可逆。

今年78岁的市民王先生患有慢性阻塞性肺疾病，这病让他十分困扰。王先生有吸烟史，起初只是慢性咳嗽，他并未当回事，后来呼吸变得困难，咳嗽的时候还有痰。尤其是感冒时，症状会加重。为了让病情好转，王先生戒烟后，症状有所减轻，但良好的生活习惯需长期坚持。“自己不吸烟，也不吸二手烟，空气不好的时候就少出门，因为一旦咳嗽严重了，会特别难受。”王先生说。

无独有偶，之前从事厨师工作、今年70岁的市民孙先生，在几年前也患上了慢性阻塞性肺疾病，因为长期做饭吸入过多油烟，导致患上肺部疾病。如今，孙先生十分注意保养，平日经常锻炼身体。“咳嗽多了就会气短，现在只能尽量控制，最怕感冒，感冒了，咳嗽会加重。”孙先生说。

前列腺增生是严重影响老年人生活质量的疾病之一，虽然多数是良性，但会引起尿潴留、泌尿系结石、慢性肾功能衰竭等疾病。

那么，什么是前列腺增生？有哪些症状？如何预防？10月21日，记者采访了潍坊医学院附属医院泌尿外科主治医师牟林凯。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

患病原因很多 加强预防很重要

引起慢性阻塞性肺疾病的原因有很多种，主要涉及以下几个方面。一是遗传因素，慢性阻塞性肺疾病的发生与遗传有关。二是环境因素，吸烟是慢性阻塞性肺疾病最常见的危险因素，二手烟也会引发慢性阻塞性肺疾病。三是职业性粉尘和化学物质。从事相关产业的人员发病率高。四是空气污染。室内、室外的空气污染易引发慢性阻塞性肺疾病，做饭时的油烟也会造成慢性阻塞性肺疾病；五是感染疾病。频繁的呼吸道感染会导致慢性阻塞性肺疾病。高龄老年人支气管生理功能下降，支气管黏膜纤毛的变性，咳嗽反射减弱也会引起慢性阻塞性肺疾病。

慢性阻塞性肺疾病有哪些症状？首先是慢性咳嗽，初期为间断性咳嗽，早晨较重，可能整日咳嗽，如不伴感染可能是非痰性咳嗽。其次是气短及呼吸困难，早期表现为活动后气喘，随着病情的发展，休息时也会出现呼吸困难。再次是咳痰，早期会有少量黏液性痰，感染时痰量增多，会有浓痰。到了后期，患者会有喘息及胸闷、焦虑等症状。

那么，慢性阻塞性肺疾病如何做好预防？老年人冬天少去人员密集的场所；接种流感疫苗；戒烟；如呼吸系统感染，及时对症治疗；如遇雾霾天气，出门时戴好口罩；厨房里最好安装吸力大的油烟机，避免吸入过多油烟；加强锻炼增强体质，平衡饮食确保营养均衡。

李云峰提醒，老年人平时要注意保暖，特别是降温时，要注意及时添衣。

如果痰中带血或痰液颜色有变、痰液量明显增多，夜间睡眠时憋醒、下肢出现水肿都应及时到医院就诊。



预防前列腺增生 这些方面要做好

有这些症状可能是前列腺增生

牟林凯表示，前列腺增生是老年男性中一种常见的疾病，50岁以上男性中有40%-50%的人患有前列腺增生，80岁以上的男性前列腺增生概率达90%左右。增大的前列腺必然会压迫尿道，造成排尿困难，引起尿潴留。

家住潍城区今年79岁的王先生，前段时间尿频，而且排尿不畅，后来被诊断为前列腺增生。“我起初没当回事，后来女儿带我去医院检查，才知道是得了前列腺增生。”王先生说。

前列腺增生主要有哪些症状？一是排尿次数增多。白天排尿超过4次、晚上排尿超过2次、排尿时间间隔短，时时有尿意。二是排尿不畅。当感到有尿意时，要在厕所里站一会，才能排出尿，且尿流细，排出无力，射程近，尿液有时会在尿道口呈线样滴沥而下，这其实是前列腺肥大的表现之一。三是夜间尿失禁。晚上尿流不受控制，严重者白天也会有这种现象发生。四是排尿疼痛与尿急。膀胱里的尿液排不干净，容易引起细菌感染，造成尿痛、尿急。五是排尿中断。前列腺增生的患者，尿液里有许多结晶体容易凝集形成膀胱结石，造成排尿突然中断，老年人出现排尿中断或有膀胱结石也是前列腺增生的“信号”。

不良生活习惯会加重病情

10月20日，83岁的市民张某因突发不能自行排尿到潍坊医学院附属医院就诊，在急诊给予导尿处理后，到泌尿外科门诊做了进一步检查，完善泌尿系彩超检查发现张先生有明显的前列腺增生。据张先生自述，他有十余年前列腺增生病史，几天前因感冒自行口服快克药。服药后第二天出现尿频、尿急、尿不尽、射尿无力的症状。到了晚上，有尿但排不出来，膀胱胀得难受，赶紧去了医院。

牟林凯称，前列腺增生患者每到秋冬季节病情就会加重，因为秋冬季节气温低，不少老年男性不注意保暖，导致局部受凉。部分人患感冒会自行使用感冒药物，但市面上大部分感冒药中含有氯苯那敏（扑尔敏）、异丙嗪（非那根）等抗过敏成分，这类药物会使膀胱收缩无力，尿道括约肌收缩增强，加之老年人膀胱退行性变和前列腺增生的影响，容易造成排尿困难的状况加重，从而引起急性尿潴留。老年人冬季外出活动减少，长时间待在室内保持坐姿，前列腺受到长期压迫容易充血和水肿；过量食用辣椒、大葱、大蒜以及酒精等辛辣刺激性食物，易导致血管扩张和器官充血，轻度血管扩张能加快血液循环，有利于保持前列腺的健康状态，但血管持续扩张，会引起前列腺充血、肿胀。

治疗预防两手抓

前列腺增生患者的治疗主要分三种情况。症状不明显以及较轻的患者可以观察一阵，保持合理健康的生活方式，定期到医院进行前列腺彩超检查及前列腺特异性抗原测定；症状加重时可以进行药物治疗，药物治疗的短期目标是缓解患者的排尿症状，长期目标是延缓疾病的临床进展，预防并发症的发生，在减少药物治疗副作用的同时，让患者拥有较高生活质量是前列腺增生药物治疗的总体目标；当排尿症状严重影响生活质量时，可进行微创手术。

牟林凯提醒老年男性朋友，良好的生活习惯是预防前列腺增生的关键因素，饮食应以清淡、易消化为佳，多吃蔬菜水果，少吃辛辣刺激食物；避免饮酒，减少前列腺充血的次数；尽量少骑自行车，因为骑车时，自行车座压迫到前列腺部位，容易加重病情；不要长时间憋尿，以免损害逼尿肌功能；保持心情舒畅，避免忧思、恼怒；避免过度劳累；适度进行体育活动，有助于增强机体抵抗力，可改善前列腺局部血液循环；及时治疗泌尿生殖系统感染等疾病，积极预防尿潴留的发生。如果老年人的前列腺出现不适，应及时到医院就诊，避免病情加重。