

老人扁桃体易发炎 听听专家怎么说

夏季气温高，不少老年人起床后感觉嗓子不舒服。这是为什么？如何缓解？需要注意什么？对此，阳光融和医院耳鼻喉科主任陈敏良作出解答。

□本报记者 常方方

扁桃体发炎的原因是什么

“扁桃体又发炎了，吞咽东西困难，说话也疼，喝水已经无法缓解了。”近日，70岁的张女士无奈地说。陈敏良表示，夏季是老年人扁桃体炎的高发季，这与季节特点和老年人生理变化密切相关。

扁桃体位于人体口腔三角形扁桃体窝内，是咽部最大的淋巴组织，内含许多结缔组织网和淋巴滤泡间组织，血液和神经供应丰富。而扁桃体作为守护人体健康大门的卫士，具有杀菌和抵御有害物质入侵的作用，当身体抵抗力下降，如过度疲劳、休息不足、压力过大时，受到病毒或细菌的感染，就会引发扁桃体炎。常吃辛辣、刺激性食物，平时不爱喝水，上火时更容易引发扁桃体炎。

老年人随着年龄增长，人体免疫系统功能自然下降，作为免疫器官的扁桃体，其抵御病毒、细菌的能力也随之减弱，成为易感人群。加上夏季气温高，老年人容易上火，扁桃体容易“闹脾气”。

如何预防扁桃体炎

注意口腔卫生。早晚刷牙，饭后漱口，避免食物残渣滞留咽喉滋生细菌；定期更换牙刷。

调节饮食。均衡饮食是提升免疫力的基础，多摄入富含维生素C的果蔬（如橙子、猕猴桃、菠菜）和优质蛋白（如鸡蛋、鱼肉）；减少高糖、高油食物的摄入，避免食用辛辣、过烫等刺激性食物。

保持良好的生活习惯。规律运动，如快走、游泳，可促进血液循环，帮助免疫系统正常运作。此外，保证7小时-8小时睡眠能让身体充分修复，避免因熬夜导致抵抗力下降。

做好环境管理。保持室内空气湿润，注意通风；减少过敏原的接触，远离烟草烟雾和粉尘，吸烟或二手烟会损伤扁桃体黏膜，增加感染概率。

老年人若出现持续咽喉肿痛、吞咽困难或发热超过38.5℃，建议48小时内到耳鼻喉科就诊，避免延误治疗。



失眠、抑郁、焦虑可能是情志病

一些老年人由于没有做好情绪调节，从而影响了身心健康，中医将这类疾病统称为情志病。此病是指发病与情志刺激有关，具有情志异常相关表现的一类病症。情志病有哪些典型表现？如何防治？对此，记者采访了山东第二医科大学附属医院中医科副主任医师姜明孝。

□本报记者 常方方

典型表现

情志病的病因是复杂的，外部因素引发的情绪刺激为外因，内因与人体气血阴阳紊乱、脏腑功能失调等皆有关，且在不同的情境状态下，心身情志病的表现形式也存在差异。

情志过激，如经常愤怒、过喜、悲忧、多思、惊恐等不稳定情绪，影响日常生活及工作。

情志不调会伤及脏腑，出现脏腑功能失调相关症状，如怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。

情志与慢病互相影响，如因郁致病、因病致郁，出现失眠、情绪失调，影响脏腑气机等。

此外，情志病还会影响身体疾病的治疗和预后。相关的病例在临床上屡见不鲜。

防治措施

运动调理（以动调神，疏通气机）

传统功法：打太极拳、练八段锦或五禽戏等柔和的项目，配合深呼吸，可调和气血、舒缓焦虑，尤其适合老年人。

户外活动：每日散步或慢跑30分钟，接触阳光与自然景物，能升发阳气、疏解肝郁。注意不要剧烈运动，以免耗伤气血。

导引吐纳：结合中医“六字诀”（嘘、呵、呼、咽、吹、嘻），针对性调理脏腑气机，如“呼”字诀清肺忧，“吹”字诀滋肾水。

饮食调养（药食同源，滋养脏腑）

养心安神：小麦、百合、莲子、桂圆等食材煮粥或炖汤，可缓解心悸失眠；或选择代茶饮，如酸枣仁玫瑰茶（酸枣仁10克+玫瑰花5朵）。

疏肝解郁：适量饮用茉莉花茶、玫瑰菊花茶，或食用佛手瓜、橙子等行气食物，避免生冷压抑肝阳。

健脾益气：脾胃虚弱者宜食山药、小米、红枣，搭配黄芪炖鸡或四君子汤（党参、白术、茯苓、甘草），忌肥甘厚味加重痰湿。

滋阴润燥：烦躁不安伴口干者可食用一些银耳、百合、梨，或用麦冬、石斛泡水，避免辛辣耗伤阴液。

在治疗方面，既要注重整体观念，用传统医学专有的情绪疏导方法以治心；还可通过科学运动与饮食调理，或者配合个体化综合治疗（中草药、针刺、艾灸、拔罐、蜡疗、贴敷等）手法以治身，力求身心同治，渡过情志病的难关。



老人食欲不振应如何调理

夏季天气炎热，不少老年人会出现食欲下降等情况。长期如此可能导致营养不良、免疫力下降，甚至诱发慢性病。那么，老年人夏季食欲不振该如何科学应对？对此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师李晓静作出解答。

□本报记者 常方方

食欲不振的原因有多种

消化功能减弱。随着年龄增长，老年人的胃肠蠕动减慢，消化液分泌减少，夏季高温会进一步抑制消化功能。

体温调节能力下降。老年人出汗多，体液流失快，容易口干舌燥，影响进食欲望。

味觉嗅觉退化。老年人对食物味道的敏感度降低，导致吃饭“没滋味”。

夏季易疲劳。高温使人体代谢加快，容易疲倦，降低进食兴趣。

三招帮助改善食欲不振

调整饮食结构

少食多餐：一天可安排5餐-6餐，减少每餐分量，避免饱胀感。

清淡饮食：可食用粥、面条、蒸蛋、豆腐等清淡易消化的食物，减少油腻食物的摄入。

适当食用开胃食物：如酸梅汤、山楂、柠檬水、凉拌黄瓜等，可刺激唾液分泌。

补充优质蛋白：建议吃鱼肉、鸡肉、虾及豆制品，避免食用肥肉和油炸食品。

多吃水分高的蔬果：如西瓜、冬瓜、丝瓜、番茄等，既能补水，又能促进食欲。

改善进食环境

保持环境凉爽：合理使用空调或风扇，避免在高温环境下进食。

注重食物色香味：用鲜艳的餐具、摆盘吸引注意力，食物中可适当加葱、姜、蒜提香。

家人陪伴进餐：热闹的用餐氛围能提高老年人的进食兴趣。

适当运动

清晨或傍晚散步：适度活动可促进胃肠蠕动，增强饥饿感。

餐前按摩腹部：顺时针轻揉腹部5分钟-10分钟，帮助分泌消化液。

