

呼吸道疾病高发期 专家教您防护妙招

立秋过后，昼夜温差逐渐拉大，空气湿度下降，老年人呼吸系统功能较弱，易受气候变化影响诱发感冒、支气管炎等疾病。潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）呼吸与危重症医学科九部主任杨昆宁提醒，做好以下防护措施，助老年人健康度过换季期。

□本报记者 常方方

1 关注天气,防寒保暖

立秋后昼夜温差大，应及时添衣，避免着凉。外出可戴围巾防风，室内保持适宜温度。

患有慢阻肺、哮喘等基础疾病的老年人，尤其要注意保暖，防止冷空气刺激，引发呼吸系统疾病。

2 加强防护,避免感染风险

戴口罩：到人群密集场所（如菜市场、医院）务必佩戴口罩，降低飞沫传播风险。

勤通风、勤洗手：每天开窗通风2次-3次，接触公共物品后及时用肥皂洗手。

接种疫苗：流感疫苗、肺炎疫苗可有效降低呼吸道疾病重症风险，建议咨询医生后接种。

3 科学饮食,养成生活好习惯

饮食调理：多吃富含维生素和蛋白质的食物，如新鲜蔬菜、水果及瘦肉、鱼类、豆制品等，少吃辛辣、油腻食物。可适量食用梨、百合、银耳等润肺生津的食物，帮助呼吸道保持湿润。

戒烟限酒：吸烟是慢阻肺、肺癌的主要诱因，戒烟可显著减少呼吸道负担。

适度锻炼：选择温和的运动方式，如散步、打太极拳、练八段锦等，每周运动3次-5次，每次30分钟左右，以不感到疲劳为宜。老年人通过锻炼可增强肺部通气功能，提高身体抵抗力。

4 关注健康信号,及时干预

监测基础病：高血压、糖尿病患者需定期测量血压、血糖，遵医嘱用药。

拍背排痰：卧床老年人可采取侧卧位拍痰（空心掌轻叩背部），减少呼吸道分泌物堆积。

症状预警：老年人若出现持续咳嗽、发热、胸闷等症状，尽早就医，避免延误治疗。

秋季是呼吸道疾病高发期，老年人应结合自身健康状况，科学防护，减少外出感染风险。

了解炎性肠病 守护肠道健康

研究显示，60岁以上老年人的炎性肠病发病率呈逐年上升趋势。由于炎性肠病的症状隐匿且易与老年常见病混淆，易被忽视，等到确诊时往往已造成严重肠道损伤。为此，潍坊市人民医院结直肠肛门外科三区主任李守超表示，老年人出现肠胃不适，应及时就医，避免延误治疗。

□本报记者 常方方

出现这些症状应警惕

老年人炎性肠病的症状通常不典型，容易被误认为衰老或普通肠胃问题。最常见的表现为反复腹泻、粪便多呈糊状伴黏液或血丝。部分患者会出现下腹部隐痛，进食后加重，排便后稍有缓解。

老年炎性肠病患者更易伴随全身症状：不明原因的体重下降、低热、乏力及贫血等。由于患者肠道吸收功能受损，还可能出现低蛋白血症、电解质紊乱，表现为下肢水肿、肌肉萎缩。这些症状还与老年痴呆、心脑血管疾病的表现重叠，需格外警惕。

做好日常防护是关键

预防老年炎性肠病，应从保护肠道屏障功能入手。饮食上避免长期摄入高脂、高糖食物，增加膳食纤维摄入，如燕麦、芹菜、苹果等，促进肠道菌群平衡。同时，注意饮食卫生，减少生冷食物摄入，降低肠道感染风险。老年人消化功能弱，不要乱用非甾体抗炎药（如布洛芬）和抗生素等药物，可能破坏肠道黏膜屏障。此外，还要坚持规律作息、适度运动，避免精神紧张，有助于维持肠道免疫稳定。

治疗应兼顾安全与疗效

老年炎性肠病的治疗需兼顾疾病控制与身体耐受性。轻度患者可优先采用氨基水杨酸类药物（如美沙拉嗪），其副作用较小；中重度患者可能需要激素或免疫抑制剂，但需密切监测肝肾功能。手术治疗多用于出现肠梗阻、大出血等并发症的患者，术前需全面评估心肺功能，降低手术风险。

除药物治疗和手术治疗外，营养支持是关键。对于进食困难的患者，可在医生指导下使用肠内营养制剂，补充蛋白质和维生素，改善营养状况。

李守超提醒，若发现老人出现持续腹泻、体重下降等情况，应及时就医检查，为肠道健康赢得干预时间。

健康宝典

秋季骨质疏松风险增加 来看应对措施

秋季气温下降，加之老年人活动量减少，导致骨质疏松症的发病风险增加。如何应对骨质疏松症？潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学学科副主任医师刘艳作出解答。

□本报记者 常方方

保证营养充足

摄入足量钙

老年人（尤其是绝经后女性和65岁以上男性）每日推荐钙摄入量为1000毫克-1200毫克。

食物来源：乳制品、豆制品、深绿色叶菜、坚果、带骨小鱼等。

如果饮食无法满足钙量需求，应在医生指导下选择合适的钙剂（如碳酸钙、柠檬酸钙）。注意分次服用（每次不超过500毫克），吸收更好。

补充维生素D

9时-11时或15时-17时，紫外线强度适中，可将面部、手臂、手背、小腿暴露于阳光下15分钟-30分钟，每周进行2次-3次。注意不要隔着玻璃晒。

食物来源：保证瘦肉、禽类、蛋、豆制品、奶制品的摄入，适当摄入富含脂肪的鱼（三文鱼、沙丁鱼、金枪鱼）、蛋黄、动物肝脏等。

此外，建议老年人每日补充800IU-2000IU的维生素D3，具体剂量需根据血液检测结果和医生建议确定。

培养健康生活方式

负重运动是关键，能直接刺激骨骼，增加骨密度。可进行散步、打太极拳等柔和的运动，建议每周3次-5次。

戒烟、限酒，保持健康体重，避免过量饮用含咖啡因的饮品以及碳酸饮料。

慎用影响骨骼的药物：长期使用糖皮质激素（如泼尼松）、某些抗癫痫药、甲状腺素等可能影响骨代谢。如需长期使用，务必告知医生并制订骨骼保护策略。

对于骨质疏松的老年人，跌倒往往是骨折的直接诱因。因此要注意居家环境改造（如保持家里地面平整、干燥，避免杂物堆积，合理摆放家具等）和外出安全。

定期检查与及时就医

65岁以上女性、70岁以上男性建议定期检查骨密度。有骨折史、长期用激素、父母髋部骨折、体重过轻、吸烟等危险因素的患者，应增加检查频率。

老年人若出现腰背疼痛、全身骨痛，尤其在活动后加重或夜间加剧时，应及时就医。

