

秋冬季节老年人呼吸道感染的预防

▲桂林医学院附属医院 秦小虎

秋冬季节到来，随着气温下降、湿度增加、天气寒冷，再加上老年人自身的一些原因，如免疫降低、慢性病等，导致呼吸道疾病发病率逐渐增高，具体该如何预防呢，下面我们一起来了解一下。

秋冬季节老年人易发感染的原因

老年人免疫系统随着年龄增长而变得脆弱，同时老年人往往合并多种慢性疾病，如慢性阻塞性肺疾病、糖尿病等，增加呼吸道感染的风险。天冷后老年人户外活动减少，更多转入室内社交活动。但是，由于室内空气流通不畅，人员聚集，增加潜在感染风险。尤其是北方地区，部分老年人依然采用烧煤取暖的方式，空气污染指数升高，容易伤害呼吸道黏膜。有些传染性流行季节就在秋冬，老年人常见呼吸道感染病因包括：

流行性感冒 秋冬天气逐渐转冷，季节转变，冷暖交替，会引发不同规模的流感，通常北方地区在每年12月到次年2月，南方地区在每年3—5月。2023年2—5月在我国大部分地区出现甲型流感流行。

新型冠状病毒感染 自2019年底，新冠病毒感染已流行多次，绝大部分人群已经感染过一次以上，尤其是老年人。虽然新冠病毒感染已是普通疾病，但在发热门诊因新冠病毒来就诊仍占到较大比例。

普通细菌、病毒 如流感嗜血杆菌、呼吸道合胞病毒、鼻病毒等，是

普通感冒的病原体。

预防呼吸道感染的措施

注重个人卫生 口罩的正确佩戴与使用，特别是在公共场所和与他人近距离接触时。确保口罩紧密贴合鼻子和嘴巴，并经常更换湿透的口罩。手卫生，经常用肥皂和流动水洗手，至少持续20 s。如果无法流动水洗手，使用含酒精的手消毒剂进行消毒。正确的咳嗽和打喷嚏礼仪，即用纸巾或肘部遮挡口鼻，避免用手覆盖，每次使用后丢弃纸巾并彻底洗手。

接种疫苗 老年人是高风险群体，应该及早接种流感疫苗、肺炎疫苗以提高免疫力。

维持健康生活方式 摄入足够的维生素和矿物质，特别是维生素C和维生素D，以保证免疫系统的健康。加强体育锻炼，增强机体免疫力，如慢跑、散步、游泳、瑜伽等。规律的睡眠也是很重要，充足睡眠能消除疲劳，调节人体各种机能，增强免疫力。尽量避免密切接触已感染的人，保持空气流通。秋冬季天气转冷，需要注意保暖，应注意增添衣物，避免受凉。应定时开窗通风，保持空气流通，让阳光射进室内，因为阳光中的紫外线具有杀菌作用；也可用食醋熏蒸房间，起到消毒效果。

识别和治疗

上呼吸道感染有引起肺炎、心肌炎等并发症的危险，正确识别有重要

意义，早期适当应用药物可起到预防治疗效果。

普通感染 一般有中低热，鼻塞、流涕、咽痛等症状。可服用黄那敏、伪麻黄碱一类改善症状，如体温大于38.5℃，可用布洛芬、对乙酰氨基酚，亦可用冷敷、温湿敷等物理退热。

流感 发热明显，可有咳嗽咳痰，头痛、肌肉关节疼痛，恶心呕吐，腹泻等症状，可用流感病毒抗原检测。奥司他韦可治疗甲型及乙型流感（36 h内用药较理想），75 mg一次，每天二次，疗程5 d；亦可用于预防流感，75 mg一次，每天一次，疗程10 d以上。也可使用新型抗流感药物，如玛巴洛沙韦，只需服用一次40 mg（体重大于80 Kg服用80 mg）。

新冠病毒感染 症状和流感类似，可自测新冠病毒感染抗原，或到医院检测新冠病毒感染病毒核酸。对于年龄大于65岁，或者心肺等基础疾病者，在医生的指导下使用连花清瘟胶囊、复方对乙酰氨基酚片、感冒清热颗粒、疏风解毒胶囊等药物治疗。感染后需要多喝水，多注意休息，保证充足睡眠。

抗生素的使用 抗生素不适用于治疗病毒性呼吸道感染，如患者出现咳嗽量较多，特别是黄痰，咽后壁、扁桃体出现脓点，多为合并细菌性感染。应到医院检查血常规了解有无白细胞升高，常选用头孢类、喹诺酮类及大环内酯类抗生素。

头颈部肿瘤的早期征兆

▲哈尔滨医科大学附属肿瘤医院 陈嘉月

面部肿块的常见原因有很多，可能是良性的，也可能是恶性的，头颈部肿瘤的早期征兆也多种多样。那么，接下来就让我为大家介绍下面部肿块常见原因以及头颈部肿瘤的早期征兆吧？

面部肿块是一种常见的症状，可能由多种原因引起，以下是一些常见的原因解析：

脂肪瘤 脂肪瘤是一种良性的软组织肿块，通常在皮下组织中形成，特别是在面部和颈部，它们通常是可移动的、无痛的肿块，一般不需要治疗，但如果肿块变大或引起不适，可能需要手术切除。

脓肿 脓肿是一种常见的局部感染，通常由细菌引起，治疗脓肿的方法包括抗生素治疗以控制感染，以及排脓手术来清除脓液和减轻症状，在面部脓肿的治疗中，除了抗生素和手术外，局部热敷和局部抗菌药物也可能被使用，对于面部脓肿，尤其是牙齿感染引起的脓肿，及时就医并进行有效治疗非常重要，以避免引起更严重的并发症。

淋巴结肿大 面部淋巴结肿大可能是因为感染、炎症、牙齿或口腔问题、皮肤感染、过敏反应等引起的，此外，淋巴瘤、结核病等疾病也可能导致面部淋巴结肿大，如果发现面部淋巴结肿大，建议尽快就医，进行进一步的检查和诊断，以明确肿大的原因，并及时采取相应的治疗措施。

腺样囊肿 腺样囊肿是一种常见的皮肤囊肿，通常无痛，由于皮脂腺分泌物在皮下聚集而形成，如果感染或变大，可能需要手术处理，预防方法包括保持皮肤清洁，避免刺激和损伤皮肤，治疗方式通常包括手术切除或排脓。

血管瘤 血管瘤是一种血管异常扩张形成的肿块，可能是先天性或后天性。面部出现的血管瘤可能需要治疗，包括激光治疗或手术切除，患者应及时就医，接受专业医生的诊断和治疗方案，以避免可能的并发症和症状恶化，治疗选择应根据病情和个体情况进行综合考虑。

肿瘤 面部肿块也可能是恶性肿瘤的表现，如皮肤癌、腺癌等，对于可疑的肿块，需要进行组织活检以明确诊断，并根据病理类型制定相应的治疗方案。

外伤性肿块 面部外伤可能导致软组织肿胀，如血肿、挫伤等，这些肿块通常伴有疼痛和局部瘀血，需要根据具体情况进行处理。

最后，需要强调的是，面部肿块的出现需要及时就医，通过详细的病史询问、体格检查和必要的辅助检查，可以明确肿块的性质和原因，并制定相应的治疗方案，建议患者在发现面部肿块后尽快就医，以便及时处理和诊断。

头颈部肿瘤的早期征兆可以包括多种症状：

难以愈合的口腔溃疡 口腔内出现长时间难以愈合的溃疡，尤其是在舌头、口腔黏膜或喉咙处，可能是口腔癌的早期征兆。

咽喉不适 长时间的喉咙疼痛、吞咽困难或者异物感，可能是喉癌或者咽癌的症状。

颈部肿块 出现无痛或有压痛的肿块，可能是淋巴结肿大，是颈部肿瘤的常见症状。

声音变化 出现嘶哑、声音沙哑或者声音变得低沉，可能是声带肿瘤的症状。

鼻出血或鼻塞 长时间的鼻塞、鼻腔出血或者鼻腔内有异物感，可能是鼻咽癌的症状。

面部麻木或疼痛 出现长时间的麻木、疼痛或者舌头活动受限，可能是颅底肿瘤的症状。

吞咽困难 长时间出现吞咽困难、食物卡喉或者胸骨后有不舒适感，可能是食管癌的症状。

消瘦和乏力 出现不明原因的消瘦和乏力，伴随着上述症状之一，可能是恶性肿瘤的症状。

缺血性卒中患者的康复护理

▲哈尔滨医科大学附属第二医院 刘敏

缺血性卒中发生时，并非所有脑细胞均死亡，脑组织损伤是可逆性缺血到不可逆性梗死的发展过程。病变发生后，脑细胞在数小时或数天后可受到破坏。缺血性卒中超早期康复护理对患者有益，基于疾病的病理变化特征，在患者发病后48 h内进行康复护理，有助于挽救处在濒死状态的脑细胞，进而达到缩小梗死范围并改善预后的效果。

超早期康复护理概念最初被提出时受到一定质疑，部分理论认为过早进行干预存在加重病情进展的风险。但在多年实践中已经证实，结合患者实际情况，超早期实施康复护理对改善患者预后具有积极作用。早期康复护理有助于大脑皮质传递神经冲动，兴奋病变脑组织，促进肢体主动运动，且有助于调节瘫痪肌肉血液循环，进而预防肌肉萎缩。

缺血性卒中患者的康复护理 病情稳定期的康复锻炼。无进行性卒中发生后，观察患者生命体征稳定后48小时，可结合医嘱，无异常情况下实施早期康复护理。缺血性卒中容易伴随偏瘫等状况，可结合偏瘫不同阶段与患侧肢体功能情况，逐渐开展肢体局部康复锻炼。例如，偏瘫肢体关节在无痛范围内进行

屈伸、内旋、外展等被动锻炼，可鼓励患者尝试主动辅助锻炼。同时可利用滚筒、沙磨板等工具辅助上肢分离锻炼、控制能力锻炼、下肢创伤桥式锻炼，并配合健侧肢体锻炼。适当翻身除预防并发症外，还可辅助功能锻炼，在护理人员帮助下向健侧与患侧翻身锻炼，在患者逐渐恢复且适应后，尝试主动翻身，需注意健侧肢体的摆放。以仰卧位为例，需维持患者躯干平展，将软枕垫于肩后，患侧肩部上抬前挺，适当外展，上臂外旋外展，掌心向上，手指伸直分开。患侧臀下与膝关节下及踝关节容易受压部位均放置软枕，促使骨盆与髋部前挺，预防膝关节过度伸展与内外翻。以健侧卧位为例，胸前放置软枕，促使其肩部前伸，肘关节伸展，手部握布卷，大拇指与其他手指分开。患侧腿屈曲向前放置到另一个撑枕上，髋膝自然屈曲，维持屈髋屈膝，踝中立位。

生物反馈技术的应用 借助生物反馈技术调动患者主观能动性，以意念作用促使偏瘫肌力逐渐恢复。针对偏瘫侧腕、肩、踝关节运动范围及强度训练，生物反馈治疗用于超早期康复护理更有助于促进患者病情恢复。生物反馈治疗

可用于多种类型脑卒中不同阶段康复治疗患者中，具有无创、操作简单、患者无痛苦等多种优势，且超早期应用不会干扰其他治疗。

缺血性卒中患者的超早期康复 利用生物反馈治疗可促进偏瘫侧肢体肌力恢复，并促进患者日常生活活动能力恢复。心理护理是现代康复护理中的重要内容之一，作为辅助干预手段可提升患者配合积极性，并为早期康复锻炼奠定良好基础。情绪状态可影响到患者的康复锻炼行为，甚至过于激动或消沉可影响病情变化。缺血性卒中患者康复护理阶段，受到症状影响及担忧病情转归，容易出现焦虑、抑郁等不良情绪。为此，在康复护理阶段，需要加强与患者的沟通，评估患者情绪状态，并了解不良情绪产生原因。若患者对疾病过于担忧，可进行疾病本身、目前进展情况、早期康复护理作用等知识的健康宣教，纠正患者错误认知，减轻心理压力，并提升康复锻炼依从性。

对缺血性卒中患者进行超早期康复护理，可促进患者肢体功能恢复，常用方法有不同阶段的肢体被动、主动锻炼，心理康复护理等。