慢性呼吸道疾病高发，老年人该如何应对

▲广东省江门市第二人民医院 方丹萍

慢性呼吸道疾病是一种长期存在的疾病，其特征是呼吸道出现持续性炎症或气道高反应性。这类疾病包括慢性阻塞性肺疾病（COPD）、哮喘、过敏性鼻炎等。在全球范围内，慢性呼吸道疾病的发病率和死亡率均较高，特别是在老年人群中更为常见。老年人面临的挑战包括身体机能下降、免疫力低下、长期吸烟史等问题，这些因素增加了老年人患上慢性呼吸道疾病的风险，应有的放矢加以预防。

保持室内空气质量

经常开窗通风可以让新鲜空气进入室内，排除有害气体和颗粒物，从而提供更健康的呼吸环境。此外，使用空气净化器也有助于去除微粒和有害气体，提供更洁净的空气，减少疾病风险。同时，减少室内空气污染物的排放同样至关重要，包括避免吸烟、减少家居化学品使用和确保燃气设备维护良好。通过这些方法，老年人可以改善室内空气质量、提高生活质量，并降低呼吸道健康问题的风险。

增加身体锻炼

首先，合理的体育活动可以帮助老年人增强肺部功能和心血管健康，减轻呼吸道疾病的症状，提高生活质量。其次，有益于呼吸系统的运动尤其重要。例如，有氧运动如散步、游泳和骑自行车有助于提高肺部的通气功能，促进氧气吸收。再次，呼吸训练如深呼吸和瑜伽也可以加强呼吸肌肉，改善通气。最后，老年人应根据自身健康状况制定适合的运动计划，咨询医生或专业健身教练以确保运动安全和有效，避免加重呼吸道问题。通过适当的身体锻炼，老年人可以改善呼吸健康，提高生活质量。

注意保暖

慢性呼吸道疾病在老年人中高发，特别是在寒冷天气下，保暖措施对于维持呼吸健康至关重要。首先，要认识到寒冷天气可能对呼吸道产生不良影响，刺激气道并加重症状。因此，老年人需要格外小心并采取适当的保暖措施。其次，使用暖水袋、电热毯等取暖设备是有效的方法之一，可以帮助老年人在冷季保持体温，减少对呼吸道的不利影响，但需确保使用安全。最后，要注意保暖的细节和方法，包括穿着保暖衣物、遮盖头颈胸部、佩戴口罩或围巾以减少冷空气刺激，同时保持室内适宜的温度和湿度，有助于舒缓呼吸道症状。通过这些保暖措施，老年人可以减轻寒冷天气对呼吸健康的影响，提高生活质量。

避免接触病原体

首先，老年人的免疫系统可能较弱，容易受到病原体的侵袭，因此避免接触传染源，如流感病毒或其他呼吸道感染病原体，是至关重要的。这包括避免前往人群密集的场所，特别是在流行季节。其次，个人卫生习惯的养成也是防止接触病原体的关键。老年人应定期洗手，尤其是在与他人接触后，以减少病原体的传播风险。使用口罩可以在外出时降低病原体吸入的可能性。最后，保持室内的清洁和通风也有助于减少病原体在家庭环境中的传播。这些措施有助于降低呼吸道感染的风险，提高老年人的生活质量。

合理饮食

老年人需要确保饮食提供充足的能量和各种营养素，包括蛋白质、维生素和矿物质等，以支持免疫系统的功能和呼吸道的健康。其次，增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入对老年人的健康尤为关键，这可以通过摄入新鲜水果和蔬菜、坚果、鱼类和瘦肉来实现。最后，选择新鲜、有机的食物 也是一个有益的饮食策略，因为这些食物通常富含营养素，少含添加剂和化学物质，有助于减少对呼吸道的潜在刺激。此外，充分饮水以维持黏液的正常分泌，有助于呼吸道的清洁。通过这些饮食措施，老年人可以维护呼吸健康，提高生活质量，并减轻慢性呼吸道疾病的症状。

保持心理健康

首先，情绪和心理状态可以直接影响免疫系统的功能和身体的抵抗力。因此，老年人应积极培养健康的心理状态，以增强对呼吸道疾病的抵抗力。其次，参加社交活动和保持乐观心态是维持心理健康的关键。与朋友和家人保持联系，参与社交活动有助于减轻孤独感和抑郁情绪。再次，保持乐观的心态可以帮助老年人更好地应对健康问题，增强自我调节能力，提高生活质量。最后，如果老年人感到心理压力过大或情绪问题严重，他们应积极寻求专业心理辅导的帮助。心理专业人士可以提供支持、建议和治疗，帮助老年人应对情绪困扰，减轻焦虑和抑郁的症状，从而改善整体的生活质量。

积极应对呼吸道疾病

在慢性呼吸道疾病高发的情况下，老年人需要积极应对呼吸道疾病，采取合适的措施来管理症状和保持健康。首先，当出现呼吸道疾病症状时，要及时处理，包括注意任何不寻常的呼吸困难、咳嗽或咳痰等症状，并采取合适的自我照顾措施。其次，就医和用药时需要注意一些重要事项，如及早咨询医生，正确使用药物，并定期检查和遵循医疗计划。最后，与家人和医生建立良好的沟通关系至关重要，老年人应与家人分享症状和需求，积极参与医疗决策，有助于更好地管理呼吸道疾病，提高生活质量，并确保得到最佳的支持和关怀。这些措施共同帮助老年人更好地面对慢性呼吸道疾病，维护健康。

总结

综上所述，慢性呼吸道疾病在老年人中高发，需要有针对性措施。老年人应采取积极措施来预防和管理这些疾病以提高生活质量。同时，随着老龄化人口的增加，慢性呼吸道疾病的患病率可能继续上升，因此需要投入更多资源和研究来发展更有效的治疗和预防策略。最后，社会应关注老年人的呼吸健康需求，提供支持和资源，以确保能够享受更好的晚年生活。

高血压患者如何科学服药

▲ 山东省青岛市市北区同安路街道社区卫生服务中心 冯晓蕾

国家心血管病中心的数据显示，我国18岁及以上居民高血压患病率达27.5%，也就是大约每4个成年人中就有1人是高血压患者，患病人数约为2.45亿。很多人觉得高血压是老年病，然而最新数据显示，35岁以下的高血压患者超过了7000万。

一些人认为，血压高不要紧，只要没有出现不舒服的症状就不需要就医。医生介绍，高血压初期一般没有症状，但并不等于没有危害，事实上，血压一旦升高就会对心、脑、肾、眼底等器官造成一定程度的损害。

高血压是一种常见的慢性疾病，对患者的身体健康以及生活质量产生了极大的影响。科学合理的服药是控制高血压的重要一环。本文将从患者及其家属的角度出发，探讨高血压患者如何科学服药。

患者及家属的关注点

患者对药物的了解以及接受程度 高血压患者及其家属首先要了解控制高血压的重要性以及降压药物的种类、用途、副作用。这样可以增强患者对药物的认可以及接受程度，提高服药的积极性。

药物的剂量以及用法 合理的用药剂量以及使用方法对保证药物疗效的最大化是非常重要的。患者及其家属应按照医生的指示准确地服用药物，并及时向医生咨询以及了解相关用药方面的问题。

副作用的预防以及处理 控制高血压的药物往往伴随着一系列的副作用，如低血压、头痛、胃肠道不适等。患者及其家属应了解药物的副作用情况，并在发生副作用时及时取得医生的指导以及处理。

高血压患者如何科学服药

定期复诊 患者应按照医生的要求进行定期复诊，接受血压监测以及相关检查，以评估药物疗效以及进一步调整治疗方案。定期复诊也是及时发现以及处理药物副作用的重要手段。

遵循医嘱 患者及其家属应根据医生的嘱咐准确地服用药物，不可自行调整剂量或停药。如果有任何疑问或困惑，应及时向医生咨询。

保持良好生活习惯 除了药物治疗，高血压患者还应注意保持良好的生活习惯，如饮食健康、适量运动、控制体重、戒烟限酒等。这些生活习惯的调整可以有效地辅助药物治疗，提高降压效果。

注意药物的稳定性以及储存 在使用药物治疗疾病的过程中，注意药物的稳定性以及储存是非常重要的。药物的稳定性是指药物在一定的储存条件下保持有效的能力，而药物的储存则是指在使用过程中正确保存药物，以避免药物的质量以及疗效受到损害。患者及其家属应妥善保存药物，避免药物受到光照的影响。药物一般应存放在阴凉、干燥、避光的地方，避免阳光直射。阳光中的紫外线以及可见光等辐射会对药物分解产生影响，导致药物质量下降。在选择储存药物的地方时，应选择远离光源的地方，避免暴露在阳台或灯光下等。湿气会导致药物吸湿变质，影响药物的质量以及稳定性。尽量选择干燥的地方存放药物，避免储存在潮湿的浴室或厨房等地方。药物的储存温度也是需要注意的，一些药物对温度要求比较高，如一些生物制剂要求冷藏保存。而高温会导致药物分解，影响药物的稳定性以及疗效。应将药物存放在温度适宜的地方，避免暴露在高温环境中，如不要将药物放置在阳光直射的车厢或车后备箱内。患者及其家属应根据药物的保质期来合理使用药物，避免服用过期药物。过期药物可能会发生氧化、分解等现象，降低药物的疗效或产生不良反应。

合理调整用药时间 在使用药物治疗疾病的过程中，合理调整用药时间也是需要注意的。有些药物需要在特定的时间点（如饭前或饭后）服用，以优化药物的疗效。患者及其家属应了解药物的用药时间，并尽量按照要求进行服用。如果药物需要空腹服用，应在饭前一段时间内服用，一般为30 min至1 h。如果药物需要饭后服用，应在进餐后一段时间内服用，以避免胃液的稀释以及食物的影响。

综上所述，高血压患者科学服药是控制该疾病的重要一环。患者及其家属应关注药物的合理使用以及，关注可能出现的副作用，配合医生进行定期复诊以及治疗调整。此外，患者的家属的支持关怀也非常重要，可以提供资讯教育、激励监督以及健康的家庭环境。通过患者及其家属的共同努力，相信高血压患者的病情控制以及生活质量将得到显著改善。