

# 老年人误吸的隐形危机

▲ 中国医学科学院肿瘤医院山西医院 刘媛

在充满欢声笑语的家庭聚餐中，长辈们常常在谈笑风生时突然咳嗽起来，有时甚至呛到眼泪汪汪。这种情况在老年人中并不罕见，但你知道吗？这可能是隐形误吸的警告信号。误吸不总是大张旗鼓地来袭，有时它悄无声息，却可能带来严重的后果。

## 误吸真的只是小事吗

当老人在吃饭时说话，突然咳嗽或呛水，这其实是典型的误吸前兆。在老年人中，这种现象被称为“隐形误吸”，因为它往往不会立即引起重视。随着年龄的增长，人的吞咽功能会逐渐退化，咽喉部的肌肉不再那么协调，神经对食物路径的控制也会减弱。这意味着即使是简单的多任务处理，如边吃饭边说话，也可能导致食物“走错路”，从而

引发咳嗽或更严重的健康问题。

## 为何老年人更容易误吸

从生理学角度来看，老年人的吞咽障碍主要与以下几个因素有关。

**肌肉退化** 随着年龄增长，支配咽喉部的肌肉力量和协调性下降。

**神经感应减弱** 感知食物位置和状态的神经反应变慢，导致反应不及时。

**生理反射延迟** 吞咽反射和咳嗽反射的迟缓，使得在食物误入气管时不能及时清除。

## 如何在餐桌上保护长辈

**培养良好的饮食习惯** 教育老年人在吃饭时避免讲话，专注于食物的咀嚼和吞咽。

**调整饮食结构** 提供适合老年人吞咽的

食物，如软质、易咀嚼的食物，避免过于干硬或过于黏稠的食物。

**监测和评估** 定期检查老年人的吞咽功能，必要时寻求语言病理学家的帮助进行专业评估和训练。

**增加监护** 在家庭聚餐或公共场合，家人应更加关注老年人的饮食过程，预防可能的风险。

## 减少误吸 乐在其中

想象一下，如果有一天科技足够发达，能够发明一种“智能餐盘”，它能在长辈将食物送入嘴巴的同时，自动分析食物的硬度和大小，提醒食用的速度和方式。或许在不久的将来，这样的设备能成为每个家庭餐桌上的标配，让每次聚餐都更加安全而有趣。

## 误吸的长期影响

长期的隐形误吸不仅会导致急性的呼吸问题，还可能引发慢性疾病。例如，频繁的误吸会导致慢性肺炎，长期对肺部造成损害，影响呼吸功能。此外，误吸还可能加剧已有的呼吸道疾病，如慢性阻塞性肺病，使得治疗和管理更加复杂。

通过了解和预防隐形误吸，不仅能保护老年人的身体健康，还能让家庭聚餐成为真正的快乐源泉。让我们用科学的方法和一点创意，确保每一次谈笑风生都是安全和愉快的。这不仅是对长辈的关爱，也是对家庭幸福的维护。让我们携手努力，为老年人创造一个更安全、更健康的生活环境。

# 正脊护椎 让孩子少走“弯”路

▲ 南阳市中医院 董小通

在繁忙的现代社会，孩子们的学习压力日益增大，坐姿不正、用眼过度等问题也层出不穷。这些问题不仅影响着孩子们的身心健康，还可能阻碍他们的学业发展。然而，通过正脊护椎的方法，可以帮助孩子们改善这些问题，让他们在学习和成长的道路上少走“弯”路。

## 正脊：预防脊柱侧弯

脊柱是人体的重要组成部分，它支撑着我们的身体，保护着脊髓和神经。然而，由于不良的生活习惯、学习压力等原因，许多孩子可能会出现脊柱侧弯的问题。这种问题不仅会影响孩子的体态，还可能引发胸腰背部疼痛、呼吸困难等症状。因此，正脊成为了孩子们的必修课。

**保持正确的坐姿** 正确的坐姿是预防脊柱侧弯的关键。孩子们在坐着时应保持头部正直，胸部挺起，背部紧贴椅背，双脚平放地面。此外，可使用坐垫或靠背来增加舒适度，但不要用过软的椅子或沙发代替。

**适当的运动** 适当运动可以增强脊柱的稳定性。孩子们可以选择适合自己的运动方式，如游泳、瑜伽、慢跑等。在运动过程中，要注意姿势正确，避免过度用力或扭动。

**定期检查** 定期检查可以及时发现脊柱侧弯的问题。家长可以定期带孩子去医院或专业的脊柱诊所进行检查，以便及时发现并采取措施。

## 护椎：保护颈椎 预防颈椎病

颈椎是连接头部和躯干的枢纽，它承受着头部重量和运动的压力。由于长时间低头看书写字、使用手机电脑等电子产品，许多孩子可能会出现颈部僵硬、沉困、疼痛等问题。因此，护椎成为了孩子们保护颈椎的重要措施。

**保持正确的姿势** 正确的姿势可以减少颈椎的压

力。孩子们在看手机、电脑等电子产品时，应保持头部直立，不要过度低头。同时，要保持颈椎挺直，不要弯曲或扭转。

**适当的休息和运动** 适当的休息和运动可以缓解颈椎疲劳。孩子们在使用电子产品时，应该注意时间，每隔一段时间要休息一下，进行一些简单的颈部运动。此外，适当的户外运动也可以缓解颈椎疲劳。

**保持正确的睡姿** 正确的睡姿可以预防颈椎问题。孩子们在睡觉时，选择合适的枕头很重要，要选择高度适中、软硬适度的枕头。

## 综合措施：全面提升孩子身心健康

**合理安排学习时间** 合理安排学习时间可以避免孩子长时间保持同一姿势，增加活动时间。家长可以帮助孩子制定学习计划，合理安排时间，让孩子在学习之余有足够的时间进行活动和休息。

**保持良好的饮食习惯** 保持良好的饮食习惯可以提供给身体充足的营养和能量。孩子们应保持均衡饮食，多吃蔬菜水果、粗粮杂粮等富含维生素和纤维素的食物。同时要控制糖分和脂肪的摄入量。

正脊护椎是孩子们保持身心健康的重要措施。通过保持正确的坐姿、运动和饮食习惯以及定期检查身体状况，可有效地预防脊柱侧弯和颈椎病等问题的发生。同时，通过合理安排学习时间、保持良好的心理状态和适当的文娱活动，以及创造家庭和睦的环境，可帮助孩子们全面提升身心健康水平，让他们在学习和成长的道路上少走“弯”路。

# 守护孩子呼吸 远离哮喘威胁

▲ 湘潭市中心医院 李湘

小儿支气管哮喘简称小儿哮喘，是一种以慢性气道炎症为特征的异质性疾病，具有喘息、气促、胸闷和咳嗽的呼吸道症状病史，伴有可变的呼气气流受限，呼吸道症状和强度可随时间而变化。

哮喘是一种严重危害儿童身体健康的常见慢性呼吸道疾病，其发病率高，常表现为反复发作的慢性病程，严重影响患儿的学习和生活，影响儿童青少年的生长发育。不少儿童哮喘患者由于治疗不及时或治疗不当最终发展为成人哮喘而迁延不愈，肺功能受损，部分患者甚至完全丧失体力活动能力。

## 小儿哮喘的发病原因

小儿哮喘的发病原因复杂多样，主要包括遗传和环境因素。哮喘是一种多基因遗传病，患儿多具有过敏体质（特异性反应性体质），多数患儿既往有婴儿湿疹、变应性鼻炎、药物或食物过敏史，部分患儿伴有轻度免疫缺陷，它的形成和反复发作还受环境因素的综合作用。

## 小儿哮喘的预防

预防小儿哮喘发作的关键在于避免诱发因素。

一是避开过敏原。对于已知的过敏原，如尘螨、动物皮毛、霉菌等，要尽量避免接触。

二是预防呼吸道感染。呼吸道感染是哮喘发作的常见诱因。要教育孩子养成良好的卫生习惯，如勤洗手、避免与生病的人群近距离接触等。同时，根据医生的建议，及时接种疫苗以预防呼吸道疾病。

三是优化环境。尽量避免暴露于空气污染、烟雾、灰尘、花粉等环境中。保持室内空气清新，定期开窗通风，对经常接触的毛巾、床单、枕巾等做到定期清洗、晾晒。同时，保持室内温湿度适宜，避免过冷或过热刺激患儿呼吸道。

## 小儿哮喘的家庭护理

**病情观察** 密切观察患儿的症状变化，如咳嗽、喘息、胸闷等。症状加重或持续不缓解时，应及时就医。同时，定期带患儿去医院复查，了解病情进展，调整治疗方案。



**饮食护理** 患儿的饮食应以清淡、易消化为主，多食用新鲜蔬菜、水果等富含维生素的食物。同时，避免食用易过敏食物，如海鲜、花生等。

**活动与休息** 规律的生活作息，充足的睡眠和适量的运动有助于增强儿童的免疫力和身体素质。适当的运动有助于增强患儿体质，提高抵抗力，但需注意，运动过程中要避免过度疲劳，避免剧烈运动，以防增加肺部负担，诱发哮喘发作。

**用药指导** 了解孩子所使用药物的种类、作用、剂量以及用药时间，以便更好地监督孩子的用药情况，不得随意增减剂量或停药。留意药物可能引起的不良反应，如头痛、恶心、心悸等，如有不适，请告知医生。妥善保存药物，将药物存放在阴凉、干燥、通风的地方，避免阳光直射和高温。

**心理护理** 支气管哮喘患儿往往因病情反复发作而产生焦虑、恐惧等心理问题。家长应给予患儿足够的关爱和支持，鼓励他们勇敢面对疾病，树立战胜疾病的信心，减轻焦虑和压力。

**定期随访** 定期带患儿去医院随访，了解病情变化和治疗效果，及时调整治疗方案。

小儿哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，会反复发作，影响小儿的身心健康，是一种需要长期管理和治疗的慢性呼吸道疾病。家长应了解哮喘的基本知识，预防哮喘发作，并在孩子发病时及时就医。通过正确的治疗和家庭护理，可以有效控制哮喘病情，让孩子享受健康快乐的童年。

