

吸入性肺炎，老年人的沉默杀手

▲ 郑州市中医院 张理

随着世界的老龄化趋势发展，卫生系统迎来了巨大挑战。老年人罹患肺炎的风险增加，主要与年龄相关的免疫系统生理变化(免疫衰老)、多种慢性合并症的存在和虚弱有关。其中吸入性肺炎成为了老年病患者反复住院、住院周期延长以及甚至死亡的主要原因。

什么是吸入性肺炎

吸入性肺炎(AP)是指大量口咽或上消化道内容物经气管和喉部进入肺部。研究表明社区获得性肺炎的住院患者中，约有10%~30%存在与误吸相关的疾病。日本最近一项回顾性多机构联合研究纳入了1800例肺炎患者，吸入性肺炎占肺炎病例总数的比例随年龄增长而增加，38%的患者存在吸入性肺炎。Gupte等报道了美国吸入性肺炎的死亡负担，平均每年有58000例死亡，其中与吸入性肺炎相关的死亡中有76%发生在≥75岁的成年人群中。误吸是老年人面临的重要临床问题之一。

吸入性肺炎的临床表现可能受以下因素的影响：患者暴露的细菌毒力(即接种量、抗生素耐药性)、复发性吸入风险(多次肺炎发作)和误吸部位，都会影响患者的治疗以及预后。研究表明与吸入性肺炎相关的最常见病原体是金黄色葡萄球菌、肺炎链球菌、克雷伯菌属和大肠杆菌。宿主因素、慢性合并症和功能状态与吸入性肺炎的表现和严重程度有关。在老年患者中，吸入性肺炎通常与不良结局有关。

吸入性肺炎的危险因素

意识障碍、吞咽困难、咳嗽反射受损、胃食管反流、口腔卫生差或留置胃管等是误吸常见的危险因素。



来源/千库网

意识障碍 急性中风、脑损伤、癫痫发作以及一些可能诱发意识障碍的药物(如酒精、麻醉剂或镇静剂)的作用，可能导致患者无法有效咳嗽或吞咽，从而增加吸入性肺炎的风险。

吞咽困难 脑卒中、重症肌无力、贲门失弛缓等神经系统疾病及神经肌肉疾病，通过影响吞咽动作的神经通路导致吞咽相关肌肉失能从而导致吞咽困难都可能导致食物或口咽分泌物误吸入肺部。

咳嗽反射受损 药物、痴呆、意识障碍和酒精等因素导致咳嗽反射受损，如异物进入肺部，患者也可能无法及时通过咳嗽将其排出。

胃食管反流 胃酸反流进入食管，再进一步进入肺部，可能引发吸入性肺炎。

口腔卫生差或牙周疾病 这可能导致口咽部分泌物中含有大量细菌，增加吸入性肺炎的风险。

喂养因素 误吸是管饲患者最常见的并发症之一，各类经鼻置入的喂养管不仅会影响口咽部肌肉的吞咽运动和食管括约肌的屏

障功能，被改变的口腔和消化道微生态环境还增加了AP肺部感染的风险。

吸入性肺炎的诊疗与护理

保持呼吸道通畅，如有不慎，发生误吸，应立即采取急救措施，如海姆立克急救法(针对固体食物堵塞)或头低脚高位促进液体排出，并尽快就医。

对于低氧血症的患者，需要人工吸氧，维持SpO₂在90%以上，缓解呼吸困难。

吸入性肺炎往往伴随细菌感染，需根据病原体培养及药敏试验结果选用敏感抗生素进行治疗。

通过物理疗法(如拍背、体位引流)、雾化吸入等方式，帮助患者排出痰液，减少肺部感染；对于有气道阻塞或分泌物过多的患者，需行支气管镜检查，清除异物和分泌物，改善通气功能。

合并急性呼吸窘迫综合征或脓毒性休克的患者，需要使用肾上腺皮质激素和脱水利尿药物，减轻肺部水肿和炎症反应。

病情较重、进食困难的患者，需通过鼻饲或静脉营养等方式提供足够的营养支持，促进康复。

有吞咽功能障碍或意识状态改变的患者，需要找出并处理误吸的原因，如停止鼻饲、调整药物剂量等，同时积极治疗原发病，减少误吸的发生。

吸入性肺炎的预防

需要调整饮食习惯，避免食用过硬、过黏的食物，以及辛辣刺激的食物，减少对咽喉部的刺激，同时避免进食过快；注意口腔卫生，保持口腔清洁，以减少口腔细菌滋生；同时增强免疫力，通过均衡饮食、适量运动、充足睡眠等方式提高身体免疫力，减少呼吸道疾病的发生，降低吸入性肺炎的发生。

同时积极治疗原发病，如脑血管疾病、帕金森病、痴呆等；对于吞咽困难的患者，加强吞咽功能训练，对于吞咽功能障碍者，应在医生指导下进行专业的吞咽康复训练，增强咽部肌肉力量，提高吞咽协调性；同时食物应以半流质或浓稠软食为主，进食时最好采取坐位或半卧位，保持低头或头转向一侧，可抬高床头30~45°，每次吞咽少量食物，减少误吸的可能性。

结语

吸入性肺炎是一种可防可治的疾病。通过加强预防措施，如积极治疗原发病、提高吞咽功能、保持正确进食姿势、调整饮食习惯等，可以有效降低其发生风险。一旦发生吸入性肺炎，应及时就医，采取综合治疗措施，以控制病情发展，促进患者康复。同时，关注患者的心理健康，提供必要的心理支持，也是治疗过程中不可忽视的一环。

如何预防胰腺炎

▲ 首都医科大学附属北京潞河医院 刘立

胰腺炎是一种严重且复杂的疾病，但通过合理的饮食、健康的生活方式以及定期体检，可以有效降低其发病风险。

胰腺炎的基本认知

胰腺炎是一种由胰腺组织炎症反应引起的疾病，分为急性和慢性两类。急性胰腺炎通常起病急骤，主要表现为严重的腹痛、恶心呕吐等现象，而慢性胰腺炎则逐渐发生，表现为反复的腹部不适和消化功能障碍。胰腺炎的发病机制复杂，主要涉及胰腺酶的异常激活和自体消化。引发胰腺炎的风险因素较多，包括胆结石、长时间大量饮酒、高脂肪饮食、肥胖以及某些药物等。除此之外，遗传因素和某些代谢疾病，如高血脂、高钙血症等，也可能增加胰腺炎的发生风险。在了解这些风险因素后，我们可以通过调整生活方式和饮食习惯来降低其发病几率。

合理饮食与胰腺炎预防

预防胰腺炎，一个重要的方法是调整日常饮食。

首先，减少高脂肪、高糖食物的摄入。高脂肪食物如油炸食品、肥肉及某些奶制品，容易引起胰腺过度工作并增加炎症风险。同

样，高糖分食物如甜点、碳酸饮料等，不仅会造成肥胖，还可能导致胰腺负担加剧。

其次，增加水果和蔬菜的摄入是非常有益的。水果和蔬菜富含维生素、矿物质及纤维，有助于促进消化系统的健康，减少胰腺炎的发病率。

最后，适量摄入健康的蛋白质和脂肪，如鱼类、瘦肉和植物油，有助于提供必要的营养而不增加胰腺的负担。饮食中的高纤维食物如全谷物、豆类等，也能帮助消化系统运作更顺畅，预防胰腺炎的发生。总之，通过合理饮食，我们可以在日常生活中有效地预防胰腺炎的发生。

健康生活方式与胰腺炎预防

在预防胰腺炎方面，健康的生活方式同样重要。

首先，定期运动是保持胰腺健康的一大关键。每周至少五天，每次进行30 min的中等强度运动，如快步走、跑步或游泳，可以促进新陈代谢，帮助控制体重，并减轻胰腺的负担。

其次，戒烟戒酒对于预防胰腺炎至关重要。烟草中的有害物质和酒精会损害胰腺细胞，引发胰腺炎。对于已经有饮酒习惯的

青少年和学生人群，应逐渐减少酒精摄入量，直至完全戒酒。

再次，良好的睡眠习惯也不容忽视。长期熬夜、睡眠不足会使身体的免疫系统下降，增加胰腺炎的风险。建议青少年每天保持7~9 h的高质量睡眠。

最后，管理压力同样可以有效预防胰腺炎。通过养成定期冥想、听音乐或进行其他放松活动的习惯，可以有效降低胰腺炎的发生概率。

定期体检的重要性

定期体检在预防胰腺炎中起着至关重要的作用。这不仅能及早发现潜在的健康问题，还能为胰腺炎的高风险人群提供及时干预的机会。我们需要了解定期体检的具体项目，如腹部超声、血脂检测和胰腺功能检查等，这些项目能够有效识别出胰腺的早期异常。

早期发现问题后，医生可以根据具体情况做出及时的饮食和生活方式调整建议，从而避免疾病进一步发展。对于青少年学生群体，尤其要注意每年至少进行一次全面体检，这不仅有助于了解自身健康状况，还能在医生的指导下采取更为科学的预防措施。

体检时应特别注意血糖、血脂和肝功能

的检测，这些指标与胰腺功能密切相关。总之，通过定期体检，可以有效地预防胰腺炎的发生，并保障整体健康，避免不必要的医疗负担。

总结

预防胰腺炎不仅需要我们在饮食方面进行科学调整，还需保持规律的运动和良好的生活习惯。定期体检则是发现早期问题的重要手段。通过多方面的共同努力，我们可以有效控制和预防胰腺炎的发生，保障自身健康和生活质量。



来源/千库网