

警惕老年人频繁肺部感染 很可能是吸入性肺炎

▲ 首都医科大学附属北京友谊医院 纪伟

“妈 我回来啦”
“回来啦。”
“外面太热了！妈妈，我买了您爱喝酸梅汤，还冰着呢，赶紧喝几口。”
“你先歇会儿，落落汗！妈不热，不着急喝。”
“冰凉的好喝，想两口吧。”
“好，好，好！”“啊 咳咳 咳咳咳”，妈妈刚喝了两口就咳个不停，脸憋得通红。
“哎呦！妈！您怎么呛着了，慢点喝。”
“唉 没喝快，只是想着跟你说句话，不小心就呛着了。”

中午吃饭时 ..，一小碗饭妈妈吃了很长时间还没吃完，喝了几口汤又呛咳起来，结果妈妈没吃多少就不想吃了。女儿看在眼里，痛在心上，不禁陷入了沉思中 妈妈这是怎么了？生病了吗？还不开心了？是来陪伴太少了？

没过几天妈妈就因发烧收住院治疗，确诊为肺炎。是什么原因导致的这种情况出现？其实，这位老妈妈已经出现了吞咽功能下降的症状，由于误吸导致的吸入性肺炎。在日常生活中，如果发现老年人经常呛咳、吃饭时间逐渐延长、进食减少或不爱吃东西、饭后漱口或刷牙时发现口腔内有大量食物残渣等现象，那么家人们就应该警惕了！您家的老人可能已经出现了吞咽功能障碍，要警惕出现吸入性肺部感染。

年龄越大越容易发生吸入性肺炎

吸入性肺炎是指食物、口鼻腔分泌物及其

他刺激性物质误吸到下呼吸道或胃内容物等反流到下呼吸道而引起的肺部炎症。老年人由于脑血管疾病高发，神经系统功能退化，吞咽功能和咳嗽反射受损，更容易在吃东西时发生误吸、呛咳，导致吸入性肺炎。吸入性肺炎的发病率随着年龄的增长而不断增加，在 80 岁以上的人群中，60.1% 的社区获得性肺炎和 86.7% 的医院获得性肺炎为吸入性肺炎。老年人频繁因肺部感染入院，很可能是吸入性肺炎。

吸入性肺炎更容易被忽略

普通肺炎感染后常出现发热、寒战、咳嗽、咳痰等典型的呼吸道症状，但吸入性肺炎的临床表现往往比较隐匿，呼吸道症状表现可能并不明显，而常出现食欲下降、体重减轻、精神状态不佳等非特异性症状，若老年人出现以上症状同时又有吸入性肺炎的危险因素或呛咳的经历，需要高度怀疑吸入性肺炎的可能，及时入院就诊。

什么样的老年人更易患吸入性肺炎

吸入性肺炎的危险因素包括：年龄、吞咽功能下降、认知功能下降、胃食管反流病、鼻饲、口腔疾病、口腔卫生差、长期服用镇静药等。其中吞咽功能尤为重要，与吸入性肺炎的发生息息相关。日常生活中吞咽功能下降的症状分为显性和隐性，老年人在吃饭或饮水时容易呛咳是最直观的吞咽功能下降的表现，除此之外，进餐时间延长 / 进食减少 / 厌食，或

者餐后口腔留有大量食物残渣，也是容易被忽略的吞咽功能下降的表现。若出现以上症状，请关注老年人的吞咽问题，及时进行专业的吞咽功能筛查评估，及早诊断及早干预。

预防误吸，降低吸入性肺炎发生率

预防口咽分泌物、食物和胃内容物误吸是预防吸入性肺炎的关键，改善吞咽功能是预防误吸的重要环节。以下是预防误吸，降低吸入性肺炎发生率的方法。

摆好进食的姿势 老年人进食时，应本着能坐着就不躺着，能上桌就不卧床的原则；鼻饲患者应取坐位或半卧位，抬高床头 $\geq 30^{\circ}$ ，餐后保持姿势，进食后不能立即躺下，让老人在舒适的坐位或半坐卧位休息 30 ~ 40 分钟。

用好进食的工具 饮水易呛咳的老年人，建议使用勺子喝水，避免使用吸管。

调整食物的黏稠度 容易呛咳的老年人，可以使用增稠剂调整食物的黏稠程度，减少误吸，同时减少口腔残留，对于吞咽有困难的老年人可以将食物打成糊状，再加入增稠剂调整食物黏稠度。研究表明，改变食物的黏稠度是最经济实惠的预防吸入性肺炎的方法。

集中注意力缓慢进食 进食时不看电视、不聊天，避免分神。吃完一口食物，完全吞咽后再进食下一口。

改善口腔卫生 对于口腔食物残渣多的老年人，进食后应及时清洁口腔，必要时可以选用适宜的漱口液，降低口腔的致病菌数量，预防口咽部病菌及食物残渣误吸引起的吸入性肺

肠痿患者的贴心指南：生活调养与康复之路

▲ 南方科技大学医院胃肠外科 吴小清

为了帮助肠痿患者更好地应对病情，加速康复进程，本文从休息与活动、饮食管理、情绪调节、日常护理以及持续观察等多个方面，为肠痿患者提供一份详尽的贴心指南。

肠痿患者的生活调养

休息与活动 肠痿患者应根据病情严重程度合理安排休息与活动。在病情不稳定或急性发作期，患者应严格卧床休息，减少体力消耗，避免加重肠道负担。随着病情的稳定和肠道功能的逐渐恢复，患者可在医护指导下适当进行活动。

饮食管理 肠痿患者的饮食管理直接关系到病情的恢复和营养状况的改善。在肠道功能未恢复前，患者需依赖全胃肠外营养支持。随着肠道功能的逐步恢复，患者应严格按照医嘱和营养食谱进食，以低脂、高糖、蛋白适量的清淡、少渣饮食为主。这样的饮食结构既能满足患者的营养需求，又能减轻肠道负担，促进肠道功能的恢复。在进食过程中，患者应遵循规律饮食、少食多餐的原则，避免暴饮暴食。

情绪调节 由于肠痿病情比较复杂，患者在心理方面都承受着很大的痛苦，这些负面情绪不仅会影响患者的康复进程，还可能加重病情。因此，情绪调节对于肠痿患者至关重要。

日常护理 患者应密切关注瘘口周围的皮肤的实际变化情况，重要的是要保持皮肤清洁、干燥，避免瘘液外溢侵蚀周围的皮肤。同时，妥善固定并标注各种引流管，应严格遵循无菌技术操作原则，防止感染的发生。

肠痿患者的康复之路

肠造口的护理 肠造口，又称人工肛门，是肠痿治疗中常用的一种手术方式。正确的护

理至关重要，它直接关系到患者的康复和生活质量。保持造口周围皮肤的清洁干燥是预防并发病的关键。

改善胃－食管反流症状 有消化道疾病的老年人，应积极治疗，改善胃－食管反流症状。不应食用生、冷、硬的食物，宜少吃多餐，以减轻胃肠道负担，进食完毕后，不宜立即躺下，防止胃酸反流。

改善吞咽功能 尽早寻求专业的吞咽功能评估，确定吞咽功能等级，评估老年人是在吞咽的哪个环节出了问题，从而针对性的实施干预，延缓吞咽困难的进展，改善患者误吸症状。对于口腔感觉差的老年人，可以采用口腔感觉刺激：冰棉棒刺激或冰水漱口，或者将苦辣酸甜不同味道的食物放置于舌部相应味蕾敏感区域刺激味觉，兴奋吞咽皮质，改善吞咽功能；使用改良的振动棒刷擦口腔内颊部、舌部或面部，也提高口颜部的运动协调能力，提高吞咽质量。对于口腔运动能力差，舌、面、口、唇肌肉运动障碍的患者，可以常做口腔运动训练操，包括发音练习、唇部锻炼、舌肌锻炼等，其他吞咽功能改善的方法包括电刺激、针灸、球囊扩张术等。

希望能够通过科普，让老年人及其家人提早发现隐患问题，关爱老人，尽早发现一些潜在的老年疾病风险，早预防、早干预，对老年人机体功能状况的改善和维持，起到积极应对的作用。使得老龄化社会向健康老龄化，到积极老龄化，再到成功老龄化逐步推进。

随着科技的不断发展，超声技术在产科领域的应用越来越广泛，尤其是在检测胎儿的健康状况方面。三维超声筛查作为一种相对较新的检查手段，凭借其清晰的影像效果和多角度的立体成像能力，正在成为孕期产检中的重要工具。传统的二维超声检查虽然可以提供胎儿的基本生长发育信息，但在某些情况下，二维超声图像的局限性使得一些先天性缺陷难以被及时发现。相比之下，三维超声不仅能够提供更加立体和全面的影像，还能帮助医生更精准地判断胎儿的发育状态和潜在的健康问题。因此，三维超声筛查对于早期发现胎儿的先天性缺陷、提供个性化的医疗干预建议具有重要意义。

技术优势

提升胎儿先天性缺陷的早期诊断率 三维超声的优势在于其能够生成更为精细的立体图像，帮助医生从多个角度观察胎儿的发育情况。对于胎儿的心脏、脑部、面部等重要器官，三维超声能够提供更加清晰、详细的图像，使得一些微小的先天性缺陷得以早期发现。例如，通过三维超声可以更清晰地观察到胎儿心脏的结构变化，及时发现先天性心脏病的征兆，或者识别出脊柱裂等神经管缺陷。这些早期发现能够让医生和家有足够的时间进行进一步的检查和干预，从而提高早期干预的成功率。

改善孕期产检的可视化效果 与传统的二维超声相比，三维超声能够为孕妇提供更加直观的胎儿图像，不仅帮助医生更好地诊断，还能增强孕妇对胎儿健康的信心。通过立体图像，医生可以更好地观察胎儿的面部轮廓、肢体运动等，有助于判断是否存在如唇腭裂、肢体发育异常等先天性缺陷。这种可视化效果使得三

维超声不仅具有医学诊断价值，还有较强的心理安慰作用，尤其是对于有先兆疾病或家族遗传背景的孕妇。

多角度成像与功能评估 三维超声可以通过多角度扫描对胎儿的各个部位进行详细评估，提供比二维超声更加全面的信息。这种多角度的成像可以帮助医生更好地识别先天性缺陷，尤其是那些位置隐蔽或结构复杂的缺陷。此外，三维超声还可以结合 Doppler 超声技术，评估胎儿器官的血流和功能状态，这对于判断一些可能影响胎儿发育的异常情况至关重要。

局限性与注意事项

对胎儿体位的依赖性 虽然三维超声技术在影像清晰度和全面性上有显著优势，但它对胎儿的体位有一定要求。若胎儿处于不利的体位，可能会影响成像效果，导致某些细节无法完全呈现。因此，在进行三维超声筛查时，医生需要一定的技巧和经验，确保胎儿在最佳位置下进行扫描，从而获得最清晰的影像。

成本与可及性问题 目前，三维超声筛查的设备较为昂贵，且并非所有地区都能普及这种技术。对于经济条件较为有限的家庭，或者偏远地区的孕妇，可能难以享受到这种高端的检查手段。此外，由于三维超声需要更高的操作技能和经验，因此在一些地区，合格的医生和技术人员相对匮乏，这限制了其普及和应用。

限制性判断与误诊风险 尽管三维超声能提供更加详细的影像，但它并不是绝对准确的工具。在某些情况下，三维超声可能会误判胎儿的健康状况，特别是在检测微小的先天性缺陷时。因此，医生通常会结合其他检查手段，如染色体检查、血清学筛查等，进行综合评估，以提高诊断的准确性。