

■ 预防 为主 ■

# 老年人更要预防肺结核

老年肺结核症状不典型,常被基础病掩盖,容易误诊。老年人因免疫力下降,基础病多,易聚集等原因,成了肺结核的“偏爱”对象。

与年轻人相比,老年人组织器官退化衰老,机体免疫力下降。随着年龄增长,胸腺萎缩、T细胞功能减弱,导致免疫应答能力降低,无法有效抵御结核菌入侵。老年人基础疾病多,如糖尿病、高血压、慢性肾病等,这些疾病不仅削弱身体机能,还会进一步降低机体免疫力。例如,糖尿病患者的血糖控制不佳时,高糖环境有利于结核菌繁殖,增加发病风险。老年人体内潜伏的结核菌可能因机体免疫力的平衡被打破而重新活跃,发展为活动性结核病。

在应激、感染或营养不良等情况下,免疫系统失调,潜伏的结核菌乘机复苏,引发疾病。由于机体免疫功能下降,老年人也容易重新感染结核菌,感染后也容易发展为活动性结核病。老年人的呼吸道防御屏障减弱,吸入结核菌后更易定植和扩散,且病情进展较快。另外,老年人喜欢聚集性活动,如果当中有肺结核患者,常常通过飞沫传播导致结核传染。

老年肺结核患者的明显特征是“发病隐匿,症状不典型”。有的只表现为咳嗽、呼吸困难等轻微症状,容易被忽视;有的甚至没有呼吸道症状,仅有食欲不振、乏力、低热或盗汗等非特异性表现。另外老年人基础疾病多,特别是原本患有

肺气肿、哮喘、慢阻肺的老年人,即使出现了肺结核的可疑症状,也常被当成旧有疾病,造成诊断延误。特别当老年患者有糖尿病、高血压、肺心病、肺炎或肺癌等其他疾病时,在治疗中用药选择比较困难,容易出现药物副作用,如肝损伤或药物相互作用,在自我症状识别过程中发现结核病症状不及时,导致病情恶化。

防控结核,老年人应做到以下几点:

一是要善于识别周围人群可能存在的肺结核患者,采取适当的自我防护措施,减少感染风险。注意观察亲友是否长期咳嗽、咳痰,如有可疑应劝其就医,并保持距离、佩戴口罩。二是尽量减少在通风不良、人群密集场



所的活动,避免长时间待在拥挤的公交车、室内市场或密闭活动室,如需前往,应选择通风时段并做好个人防护。三要做到规律生活、平衡心理、合理膳食,提高机体免疫力。保持充足睡眠,适度锻炼,避免焦虑情绪,多摄入富含蛋白质和维生素的食物,增强身体抵抗力。四要做好自我监测。建议每年进行一次体检,查体应包括胸部X片检查。平时留意身体变化,如出现持续咳嗽、体重下降等症状,应及时就医排查。

刘艳红/文

## 左侧胳膊痛或是心梗前兆

大部分急性心梗来临时,是有一些信号的。关注这些心梗信号,能为救治争取时间。

临床实践证明,左侧手臂疼痛,可能是心绞痛甚至心梗的表现之一。

一般把内脏器官发生急症而导致器官所在部位以外地方的疼痛,叫作放射痛。与肌肉拉伤或劳累后那种痛的感觉不同,心梗时的手臂疼痛通常是钝痛,一般以左肩、左臂内侧疼痛为主,还可能伴随着沉重感或烧灼感。这种放射痛,可能是心脏疼痛通过神经路径传递到手臂的结果。

当然,也不是所有的手臂痛都是心梗。一般而言,心绞痛导致的手臂疼痛往往比较突然,且持续时间短,最多10~20分钟。而由心梗导致的手臂痛时间可能会长一些,且常会伴随其他表现,比如胸口闷、喘不上气等,这种情况一定要及时拨打120送医。

如果一痛就是好几天,揉一揉又好一些,且没有其他伴随表现,那多半与心梗没有多大关系。

除了上述疼痛症状外,如果无缘无故出现呕吐、腹泻、腹痛这些胃肠道反应,或者颈背部出现放射痛,同样也要小心是心梗的征兆。需要提醒的是,这些部位的症状,很容易被大家忽略,吸烟、超重肥胖、血脂异常、高血压、糖尿病、早发冠心病家族史等高危人群,更要格外警惕。

四川大学华西医院心内科副主任医师 李侨

## 糖尿病患者易出现睡眠障碍

糖尿病患者容易出现睡眠障碍,原因有以下几点:1.高血糖可引起渗透性利尿,导致患者多饮、多尿,频繁起夜而影响睡眠。2.夜间低血糖会令患者噩梦连连、心悸盗汗、头痛、头昏,甚至被饿醒,这也是引起失眠的一个主要原因。3.糖尿病并发周围神经病变,可引起肢体麻木、疼痛、瘙痒而造成失眠。4.肥胖的II型糖尿病患者容易并发阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,夜间容易憋醒而引起失眠。5.糖尿病并发胃轻瘫时,会因腹胀、纳差而失眠。

良好的睡眠对于控制血糖非常重要,糖尿病患者睡眠出现问题要及时找专业医生就诊。

马涛/文

## 冠心病患者适合吃这些食物

冠心病患者的饮食原则包括:在平衡膳食的基础上,控制总能量和总脂肪的摄入;限制饮食中饱和脂肪酸和胆固醇含量;保证充足的膳食纤维和多种维生素;补充适量的矿物质和抗氧化营养素。

冠心病患者适宜选择的食物有以下这些:

**燕麦、玉米和荞麦。**燕麦富含亚油酸和可溶性膳

食纤维,有助于降低胆固醇;玉米富含亚油酸、卵磷脂和维生素E,具有降血清胆固醇、防止动脉硬化的作用;荞麦中含有丰富的黄酮类物质,可调节心肌功能。

**大豆和花生。**大豆及其制品含有皂苷和纤维素,可减少体内胆固醇;花生含有多种氨基酸和不饱和脂肪酸,经常食用可预

防动脉硬化。

**甘薯。**甘薯含有丰富的糖类、维生素C和胡萝卜素,能提供大量胶原物质,有助于维持人体血管弹性。

除此之外,洋葱、生姜、大蒜、茄子、胡萝卜、芹菜、韭菜、菌藻类、山楂,均是冠心病患者的理想食物。

郭晓晖/文

■ 用药 知识 ■

## 吃完四类药 当心跌倒风险

跌倒是老年人受伤的重要因素。口服药物后0.5~1小时是跌倒的高风险期。以下几种常见药物容易引起跌倒,服用后要多加注意。

**1.降压药。**服用降压药后常发生眩晕、晕厥和短暂意识丧失等中枢神经系统症状。代表药物有美托

洛尔、特拉唑嗪等。

**2.利尿药。**这类药物在起利尿作用的同时,患者可因机体短时间内丢失大量体液和电解质出现嗜睡、乏力、头昏、站立行走不稳等症状。代表药物有氢氯噻嗪、呋塞米等。

**3.降糖药。**降糖药可不

同程度地影响意识、视觉、平衡等,且有可能导致低血糖。代表药物有格列本脲、格列吡嗪等。

**4.抗心绞痛药。**这类药物因扩张血管,可导致体位性低血压、头晕、眩晕等。代表药物有硝酸甘油、硝酸异山梨酯等。孙洋/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台