

为什么老年人易患支气管炎?

老年人支气管炎是一种常见的呼吸系统疾病，特点是支气管黏膜的慢性炎症和气道阻塞。随着人口老龄化的加剧，老年人支气管炎的发病率也逐渐上升。这种疾病对老年人的呼吸系统造成了严重影响，直接影响其生活质量和生命健康。

老年人得支气管炎的原因

1. 吸烟 吸烟是慢性支气管炎最主要的病因，吸烟者的慢性支气管炎发病率比不吸烟者高4~5倍，并且发病率随吸烟的年限及吸烟量的增加而升高。很多老人有多年吸烟史，这就导致其肺部健康状况不佳，更容易患上支气管炎。

2. 大气环境污染 大气中的有害气体，如氧化氮、二氧化硫、氯等对支气管黏膜有刺激和细胞毒性作用，可引起黏膜的炎症；大气中有害的有机和无机粉尘也可以引起肺纤维组织增生，使肺清除功能受损，为病原微生物入侵创造条件。

3. 病原微生物感染 病原微生物感染是慢性支气管炎的重要发病和加重因素。老年人抵抗力弱，容易感染一些病毒和细菌，所以比年轻人更容易患病。

4. 自主神经功能失调 维生素缺乏，尤其是维生素C、维生素A的缺乏可以降低机体抵抗力而易患慢性支气管炎；老年人性腺及肾上腺皮质功能衰退，喉头反射迟钝，呼吸道防御功能退

化，单核-巨噬细胞系统功能衰退，营养不良等都可以使慢性支气管炎发病率增加。

老年人支气管炎的治疗

老年支气管炎的治疗包括基础护理、心理疏导、对症治疗三方面。

1. 医护人员需及时和患者进行沟通，结合其自身的情况，给患者制定个性化的饮食方案。以清淡饮食为主，保证营养的充足，给其进行针对性的生活护理，使其居住舒适。根据其病情指导患者进行康复训练，提高患者的免疫能力。

2. 长期患病加上老年人体质较弱的特点，容易使患者产生情绪抑郁，对治疗失去信心。所以医护和家人应给患者适量的心理疏导。给患者介绍疾病的具体情况，使其对疾病有充分的认识，进而增强治疗信心。

3. 不同病情需采取不同治疗方法。对于咳嗽、气喘、发热的患者给予抗生素治疗，控制病情发展；对于痰液比较粘稠的患者，可以采用雾化吸入的方式进行治疗，并及时将痰液湿化后吸

出。严重咳嗽的患者可口服镇咳祛痰类药物，护理人员也可以在治疗期间指导患者正确的咳痰、呼吸方式。

慢性支气管炎如何预防？

慢性支气管炎的预防措施如下：

1. 预防感冒 平时尽量减少感冒，出现呼吸道感染症状尽快治疗，避免造成下呼吸道感染。因为感染一旦延伸至下呼吸道可造成支气管炎症，支气管炎症反复发作即慢性支气管炎。

2. 出现慢性支气管炎后预防急性发作 体质较弱、有基础性疾病、免疫缺陷的人群，如儿童、老人，需要注射疫苗，包括流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等。

3. 增强体质 通过有氧运动可减轻疾病发展或者恶化程度。

武冈市中医医院 唐乐洋



小儿类风湿可以预防吗？

小儿类风湿无直接预防措施，但有减少发作措施，小儿类风湿可从以下几方面预防：

1. 预防感染 小儿类风湿是免疫紊乱性疾病，感染会诱发其紊乱，因此减少感染即可减少小儿类风湿发病。感染包括很多种，如呼吸道感染、消化道感染、皮肤感染，还有其它一系列感染等，日常生活中，需在各方面预防，减少感染的发生。一旦感染后，需积极治疗，切勿等到非常严重甚至引起其它并发症再去治疗，早治疗感染可有效减少诱发类风湿因素。

2. 预防环境污染 现在食品添加剂、食品增色剂等一系列物质会加重身体免疫紊乱的可能，会造成疾病的爆发。同时注意农药残留，现在农药残留逐渐好转，但是仍然存在，农药残留会引起免疫紊乱，造成小儿类风湿发作。此外，水污染、空气污染，这些皆可影响患儿免疫力，造成免疫紊乱，造成此疾病发生。

湖南省儿童医院肾脏风湿免疫科 雷雨

警惕牙齿慢性损失——楔状缺损

最近，王女士晨起刷牙时发现，每当牙刷伴随冷水接触某个牙齿区域时，总会引发触电式的刺激性疼痛。到医院检查后医生告诉她，这是楔状缺损，轻则引发牙齿敏感，重则出现牙齿疼痛，甚至导致牙齿折断。今天我们就来聊聊楔状缺损的话题。

什么是楔状缺损？

楔状缺损是牙齿唇、颊侧颈部硬组织发生缓慢消耗所致的缺损，由于这种缺损常呈楔形因而得名。

哪些原因可导致楔状缺损？

1. 机械摩擦 是发生楔状缺损的主要原因。牙颈部（靠近牙龈的牙冠部分）釉牙骨质界（牙釉质与牙骨质交界部位）的结构比较薄弱，容易被磨损。不正确的刷牙方法如横刷牙、牙刷毛太硬、牙膏颗粒太粗、刷牙太用力等原因都可能导致釉牙骨质界磨损，出现楔状缺损。

2. 酸蚀 牙釉质主要由磷酸钙组成，在一定条件下可以被腐蚀溶解。当口腔内环境呈酸性时，牙颈部较脆弱的组织就容易脱钙变软、磨损导致楔状缺损。

3. 牙体组织疲劳 人体进食时，口角处及唇、颊面牙齿的牙颈部是咬合力集中区，长期咀嚼可导致此部位组织疲劳，最终令该区域出现楔状缺损。

楔状缺损的临床表现

1. 牙颈部出现“V”形或“U”形内凹缺损。

2. 受冷、热、酸、甜、机械刺激时可能引起牙齿敏感或者酸痛不适。

什么情况需要及时就医？

1. 牙齿遇冷热酸甜有一过性的不适感时应尽早就医。

2. 刷牙或吃冷热酸甜、坚硬的食物时有酸痛不适感应及时就医。

3. 发现牙齿出现“V”或“U”形内凹缺损应立即就医。

长沙市口腔医院 刘中彦

“糖妈妈”的健康教育你知多少

随着“三孩政策”的放开，妊娠期糖尿病（GDM）的患病率显著升高。近期的一项研究显示，妊娠期女性糖尿病患者竟达到了17.5%，GDM对孕妇和宝宝的健康影响巨大，那么，针对不同的孕期应采取怎样的措施来预防控制血糖的升高呢？

一、了解妊娠期糖尿病

GDM是在怀孕期间发生的一种特殊类型糖尿病，因孕妇体内胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗，在妊娠期间出现的高血糖症状。其诊断标准一般为空腹血糖 $\geq 5.1\text{ mmol/L}$ 、口服75g葡萄糖水后1小时血糖 $\geq 10.0\text{ mmol/L}$ 、口服75g葡萄糖水后2小时血糖 $\geq 8.5\text{ mmol/L}$ ，此三项中若任何一项达到标准则可判定为GDM。

二、妊娠期糖尿病

不同时期的护理

1. 孕早期 孕早期主要是通过健康教育让孕妇了解GDM的基本知识，让她们认识到饮食和运动对控制血糖的重要性。同时，孕妇应定期进行产前检查，做到日常监测血糖水平，避免高糖、高脂肪、高热量食物的摄入并及时根据血糖情况调整饮食。

GDM孕妇应根据孕前BMI制定妊娠期的增重目标，建议孕前正常体重，孕妇妊娠期增重11.5~16.0千克，孕前超重和肥胖的孕妇应控制妊娠期体重。

2. 孕中晚期 孕中晚期要加强对孕妇的血糖和胎儿的生长情况监测，及时发现和处理胎儿生长受限、羊水过多等问题，定期评估孕妇的病情状况，指导孕妇进行合理的饮食和运动调整。孕妇应当遵循医生制定的饮食计划，控制碳水化合物、脂肪和糖分的摄入量，增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入量。每日应吃四大类食品，包括谷薯类、水果类、肉蛋奶豆类、油脂类。食物品种多样化是获得营养全面的必要条件，应做到主食粗细粮搭配，干稀搭配；副食荤素食搭配，勿挑食，勿偏食。对于GDM孕妇来说，规律适量的运动包括步行、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动。其中步行是目前推荐的并能够让孕妇接受的妊娠期最常用、最安全的运动方法。每天步行运动持续20~60分钟，运动2~4周会对血糖产生良好影响。

监测胎动正常，进餐30分钟后开始运动，运动时间控制在20~30分钟，运动后休息30分钟，同时计数胎动，注意有无宫缩，一旦身体出现异常应及时前往医院就医。

3. 分娩期 到了分娩期对孕妇的产程监测和护理尤为重要，重点关注并预防母婴出现并发症，医护人员应密切监测孕妇的血糖水平和产程进展情况，及时发现和处理异常情况，确保母婴安全，在此阶段孕妇应保持稳定的情绪和良好的心态，遵循医生的指导进行分娩。

4. 产褥期 产褥期要继续加强对产妇的饮食和运动指导，促进身体康复和血糖的代谢。

总的来说，GDM在不同时期的护理重点各不相同，但都应紧紧围绕保障母婴健康这个首要目标。作为医护人员需要通过科学合理的健康宣教及护理措施，帮助孕妇有效控制血糖，降低母婴并发症的发生风险，保证母婴平安。

攸县妇幼保健计划生育服务中心 聂艳娇