

秋季常见呼吸道疾病该如何预防？

秋季温差逐渐增大,为呼吸道疾病患者带来了发病隐患。天气忽冷忽热,冷空气增加,使得一些呼吸科常见的疾病如慢阻肺、支气管哮喘、流感增加发生及加重的可能性。那么我们该如何预防呢?现邀请清华大学第一附属医院(北京华信医院)呼吸与危重症医学科主任医师崔蓉、医师黄新进行解答。

一、慢性阻塞性肺疾病

这类患者往往有长期大量吸烟史,吸烟会损伤呼吸系统的气管和支气管,减少呼吸道的自净功能,降低气道的抵抗力,从而诱发慢阻肺的发生。常常表现为咳嗽、咯痰、运动后的呼吸困难。由于长期的慢性咳嗽,患者一直处于低氧血症的状态,患者后期可以出现桶状胸、杵状指等特征性的表现,这些症状也表明患者的肺功能明显减退。因此,要预防慢阻肺发作,有抽烟习惯的人一定要戒烟。其次,空气的污染、上呼吸道感染也是诱发本病的主要因素。随着秋季气温逐渐降低,需注意保暖、戒烟、补充维生素C增强体质,尽量远离有空气污染的地方。

二、支气管哮喘(哮喘)

这类患者常常表现为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,常在夜间及凌晨发作或加重,多数患者可自行缓解或经治疗后缓解。

诱发哮喘发作的因素有很多,常见的有:

- 气候因素:气压、气温、湿度、风力的改变均可诱发哮喘发作;
- 运动因素:哮喘患者常常在剧烈运动后发作,跑步、登山等都是相对危险的运动,游泳对于哮喘发作的影响相对较轻,所以选择运动时可优先选择游泳进行;
- 呼吸道感染:一些细菌、病毒的感染可以诱发哮喘发作,所以面对秋季降温,需注意保暖,尽量减少病原菌的感染;
- 环境因素:哮喘患者常常有着过敏性鼻炎等疾病,对于室内的过敏因素(蟑螂、家养宠物)、室外的过敏因素(花粉、异味)、职业性的过敏因素(油漆、活性染料)、食物(鱼、虾、蛋、奶)、药物(阿司匹林)等均可诱发哮喘发作,所以哮喘患者

需尽量避免接触过敏原,减少对异味的接触,减少食用易过敏的食物或药物。

三、流感

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染病,常表现为发热、头痛、肌痛、乏力、咽痛和咳嗽。感染流感后可诱发患者其他基础疾病的加重,所以需要着重防治流感。

如何有效地防治流感呢?

- 增强免疫力:均衡饮食、增强营养、适量的运动可以增强体质,减少流感发生概率;
 - 注意保持个人卫生:勤洗手、勤通风,空气的流通可以稀释病原菌在空气中的浓度,打喷嚏时用纸巾捂住口鼻,打喷嚏后立即用肥皂及干净的流水洗手;
 - 尽量不到人多拥挤、通风差的场所去;
 - 秋季为流感的流行季节,在流感流行季节之前接种流感疫苗,可以减少感染机会或减轻症状。
- 秋季气温温差较大,诱发病概率增加,疾病防大于治,做好个人防护。

天气逐渐变凉,不少人胃口大开。此时若胡吃海喝,警惕急性胰腺炎找上门。

重症胰腺炎 病死率高达30%

急性胰腺炎是由多种原因导致的胰腺组织水肿、出血及坏死等急性损伤,常见原因包括胆结石、酗酒、暴饮暴食等。

在夏季,因饮食不当引发的腹部不适,最常见的疾病就是急性胰腺炎。每年这段时间,急诊科都会出现一波胰腺炎的接诊小高峰。近年来,急性胰腺炎在我国的发生率更是呈上升趋势,若进一步发展为重症胰腺炎,病死率高达30%!因此,对急性胰腺炎进行早期诊断和及时规范化处理至关重要。

为什么胡吃海喝会引起急性胰腺炎呢?胰腺是人体内的主要消化器官之一,它可以分泌出一些胰液,里面含有许多可以帮助人体消化食物的消化酶。急性胰腺炎的基本致病因素是胰酶在胰腺内被自我激活导致自身消化。当人们暴饮暴食时,胰管内胰液突然增多,会导致胰腺腺泡发生破裂,使胰液漏到胰腺以及周围的其他组织中,严重影响到人们的消化系统,并发生相应的炎症。

除了管住嘴 还要提防它

近期研究发现,高脂血症诱发胰腺炎的发病率越来越高,目前已成为诱发急性胰腺炎的第二大常见原因。

高脂血症性急性胰腺炎是指患者因患有高甘油三酯血症而诱发的急性胰腺炎。高脂血症性胰腺炎的发生与甘油三酯密切相关。研究表明,血清甘油三酯水平越高,诱发急性胰腺炎的风险越高。

易患高甘油三酯血症性急性胰腺炎的人群包括肥胖、糖尿病、妊娠、饮酒、甲状腺功能减退、终末期肾病或长期使用某些药物的患者。此外,饮食结构与高脂血症急性胰腺炎的患病率密切相关,患者通常摄入较多的脂肪。

远离胰腺炎 做好几件事

- 避免暴饮暴食,保持规律进餐,尽量做到少饮酒或不饮酒。饮食清淡,粗细搭配,多吃绿叶蔬菜、瓜果,少吃动物脂肪及含油脂较多的食物,晚餐宜少,少吃甜食。
- 改变生活方式,适量运动,把体重控制在正常范围内。
- 有效治疗糖尿病、甲状腺功能减退等基础疾病。
- 妊娠期妇女常规检测血脂,通过饮食调节血脂水平。
- 既往高脂血症胰腺炎病史者需定期复测血脂,规律服用降脂药物和胰酶制剂。限制脂乳类及碳水化合物摄入量。当甘油三酯水平大于11.3毫摩尔每升时,应禁止食用脂肪乳及高脂类食物。而甘油三酯水平小于5.6毫摩尔每升为常规降脂目标。要想防范高脂血症性胰腺炎的复发,甘油三酯水平可能需达到小于2.3毫摩尔每升。

卫生间存在四个健康隐患

近期降雨频繁。家里卫生间环境更显潮湿,容易滋生细菌、霉菌等微生物,存在诸多健康隐患。保持卫生间良好的卫生环境,可以减少致病菌传播,有利于家庭成员的身体健康。

隐患一:冲马桶不盖盖子

马桶冲水时会产生大量气溶胶,其中含有细菌和粪便微粒,被称为马桶烟羽。这些气溶胶液滴大小为0.3~3微米,可以上升到至少1.52米的高度。

诸如病毒感染、痢疾等感染性疾病患者使用马桶后,如果不盖上马桶盖,冲马桶时释放出来的气溶胶会在空气中长时间存在,并且随气流扩散、沉积到卫生间物体表面甚至其他室内环境中,大幅增加家庭其他成员感染风险。

隐患二:马桶刷不消毒

使用马桶刷清洁马桶时,许多人会在刷完后马上将马桶刷放回底座中,也有人将它随意放置在卫生间角落。实际上,这些做法都相当不卫生。残留在马桶刷上的微生物很容易在卫生间潮湿的环境下滋生和繁殖。

马桶刷需要定期消毒,可以使用消毒液、漂白剂或专门的马桶刷消毒液来消毒刷毛和刷子的其他部位。消毒时应将刷子浸泡在消毒液中一段时间,并确保刷毛充分浸泡。在每次使用马桶刷后,需注意彻底清洁,并充分晾干。马桶刷建议每3个月更换一次,刷子出现明显磨损、变形或清洁效果下降时,应及时更换。

隐患三:光脚在浴室走

冲马桶时产生的气溶胶液滴扩散到空中后沉降在地板上,使细菌和霉菌很容易在卫生间地面滋生、繁殖。如果光脚在卫生间走,细菌和霉菌等不仅会污染足部,还会随着人的行动污染其他室内环境,如卧室的被褥等,进而污染身体其他部位。因此,洗澡时最好使用专用拖鞋,还要注意经常清洁卫生间地面,并保持干燥,如有条件可每周使用消毒液拖拭一次。

隐患四:脚垫长期不洗不换

每次洗完澡,双脚湿漉漉地踩在脚垫上,容易滋生细菌等。另外,如果家庭成员患有皮肤感染性疾病,共用一个脚垫可能引起交叉感染。脚垫要根据使用情况及及时清洗或更换,并最好定期使用消毒液浸泡消毒。

身心 健康

说起蛋白质大家肯定不陌生,甚至耳熟能详。家里有病人吃鸡蛋、孕期增加鱼和瘦肉、儿童喝牛奶长大个儿……蛋白质在我们体内发挥了重要的生理功能。

补充蛋白质优先选择动物性食物和豆制品

人体所需的蛋白质包括动物蛋白和植物蛋白。动物蛋白,多见于禽类和猪、牛、羊畜类等,鱼、虾、蟹等的蛋白质含量也很可观;而植物蛋白则常见于米、面等谷物及其制品和以豆腐等为代表的大豆及其制品。此外,蔬菜和水果虽然也含有蛋白质,但含量很少。

所以,补充蛋白质优先选择动物性食物,植物性食物中的大豆及其制品比较靠谱。

完全蛋白 > 半完全蛋白 > 不完全蛋白

营养学中,按照必需氨基酸种类、数量和比例也把蛋白质分“三六九等”。蛋白质中的优等生——完全蛋白,表现为必需氨基酸种类齐全、数量充

足、比例适当。这类蛋白质不但能维持成人的健康,还能促进儿童青少年的生长发育。常见于鸡蛋、牛奶、动物瘦肉组织、鱼、虾等。

蛋白质中的中等生——半完全蛋白,表现为必需氨基酸种类齐全,但有的数量不足,比例不适当。这类蛋白质说白了可以“保命”,但不能促进生长发育,如小麦中的麦胶蛋白。

有益蛋白质也分“三六九等”？

蛋白质中的差等生——不完全蛋白,表现为所含必需氨基酸种类不全,光靠不完全蛋白作为膳食蛋白质来源时,既不能维持生命,也不能促进生长发育,妥妥的“废材”一个。这类蛋白质主要见于玉米中的玉米胶蛋白、动物结缔组织和肉皮中的胶质蛋白、豌豆中的豆球蛋白等。

所以,完全蛋白 > 半完全蛋白 > 不完全蛋白,优先选择完全蛋白来源的食物。

蛋白质是个好东西但不是越多越好再好的蛋白质,没有一定“量”作为支撑,也是无稽之谈。中国营养学会推荐正常成年男性每天摄入蛋白质65g、女性55g,像孕妇、乳母、儿童青少年等蛋白质需求大户,可适量增加。

蛋白质的摄入量也并非越多越好

- 过多的动物性蛋白质的摄入,往往伴有较多的动物油脂和胆固醇摄入。
- 蛋白质摄入过多会加重肾脏负担。正常情况下,人体不储存蛋白质且必须将过多的蛋白质脱氨分解,氮则由尿排出体外。这一过程需要大量水分参与,会加重肾脏负担,若肾功能已经受损,危害更大。
- 过多的动物性蛋白摄入,容易产生骨质疏松症。会造成含硫氨基酸摄入过多,这样可加速骨骼中钙的丢失,产生骨质疏松症。
- 摄入蛋白质过多可能与一些癌症有关,尤其是结肠癌、乳腺癌、肾癌、胰腺癌和前列腺癌。