



多位专家支招如何防患于未然,让一老一小平稳过冬

口罩要戴好,关节要护牢

寒潮来袭,断崖式降温,对于哮喘、老慢支、慢阻肺等老年患者来说,如何预防老病复发了当务之急;在多种病原体流行的当下,体质较弱的孩子们的呼吸道健康也牵动人心;对于类风湿性关节炎患者而言,又该怎么预防旧病复发,平稳过冬?

潮新闻·钱江晚报记者采访了多位专家,为大家支招如何预防旧病复发,做好一老一小的健康防护。



视觉中国供图

做好保暖 别让关节煎熬过冬

类风湿性关节炎患者的膝盖比天气预报还准,一降温,关节处就隐隐作痛,要是不幸被冻出冻疮,关节肿胀、疼痛就加重,晚上被痛醒也是常事。

浙江大学医学院附属第二医院风湿免疫科主任吴华香主任医师说,相关疾病患者在规律用药的同时,做好保暖防寒是首要任务,特别是膝关节、踝关节、腕关节三大关节最容易受寒。

“除了及时增添衣服,还可以使用护膝、护腕等关节护具,材质上可选用羊毛或羊绒的,柔软亲肤又能起到保暖作用,运动类护具过紧不利血液循环,不宜使用。”

有的患者表示疑惑,天气这么冷了,不如宅在家里,还需要去户外运动吗?

吴华香主任表示,运动能帮助增强体质、延缓疾病进展,只是运动时要量力而行。

她建议,下肢没有明显功能障碍的类风湿性关节炎患者,每天可以通过快步走这类有氧运动,来帮助活动关节,避免僵硬。

“中午晒晒太阳,能增加体内维生素D水平,促进钙的吸收,预防骨质疏松,走到心率适当增快、后背微微出汗就可以了。”吴主任也提醒,患者们要在病情稳定时适当走走,急性发作期要减少活动或者卧床休息。

守护呼吸道 孩子外出运动要注意

天寒地冻,各种呼吸道疾病高发,家长们也心慌慌,生怕日常防护中有疏漏。孩子一生病,全家受累。寒潮下怎么给孩子做好防护?浙江大学医学院附属儿童医院呼吸内科张园园主任医师分享几点“干货”。

张园园主任医师表示,气温落差大,病原菌活跃,孩子体质较弱,对温度的适应性差,很容易患呼吸道疾病。这几天,门诊来看肺炎支原体的孩子明显少了,流感、呼吸道合胞病毒等感染的孩子增多,有些病情出现了反复,家长们也非常紧张。

4岁半的露露(化名)一直有过过敏性鼻炎,国庆期间感冒后咳嗽反复发作,进一步检查后,张园园怀疑有咳嗽变异型哮喘倾向,最近突然降温,露露和小伙伴们在户外跑跳,出汗了没及时脱衣,咳嗽的频率又高了。露露妈妈担心病情加重,又怕去了医院交叉感染,赶紧通过互联网医院向呼吸内科的张园园主任医师在线咨询。

“孩子活动量大,跑跳易出汗,吹了寒风就容易着凉,同时可能会引起支气管痉挛。先在家用药观察几天,如果没好再来医院就诊。”张园园提醒,孩子在运动时,家长要密切关注衣袜是否被汗水浸湿,可以在后背垫一条纱布汗巾,湿了及时更换,运动后回到室内不要马上脱衣,要适应了室内温度再脱。”

“有时候孩子穿太多反而会起反作用。”张园园主任建议,家长们可以采用洋葱式穿衣,就是像洋葱一样一层一层,方便穿脱,依据气温和场合,进行增减衣物,当气温加上穿衣后增加的温度等于26℃时,人体感觉最舒适。

她也提醒家长们,孩子外出运动不仅要避免温度太低,还要看空气质量,空气污染严重时减少外出。有呼吸系统疾病的孩子,出门要戴好口罩,以减轻寒冷空气和病原菌对呼吸道的不良刺激,避免病情加重。外出回来要勤洗手,做好个人卫生。



浙大儿院候诊区

老年人发病隐匿性较大 需多加关注以免延误治疗

在浙江医院,因哮喘、慢性阻塞性肺病急性加重、肺部感染等呼吸道疾病就诊的老年患者也明显增多。

近日,一位80岁的老人出现身体乏力的症状,家人警惕地将他送到了浙江医院(三墩院区)。蒋大伯(化名)前一天在家附近晨练,第二天便感觉全身没了力气。在诊间,老人偶尔的几声咳嗽,让医生敏锐地觉察到了问题。

通过听诊检查,医生发现大伯的呼吸音偏低,伴有湿啰音,这是肺炎的典型表现。通过血常规和肺部CT检查,进一步确诊,大伯肺部有大片的炎症。

“不同于年轻人,出现高烧、咳嗽厉害的情况,会怀疑自己患了流感或是肺炎积极就诊。老年人的不典型症状很容易被忽视,起不来床觉得躺一躺就能恢复,往往容易导致病情加重。”

浙江医院老年病科副主任徐立宇副主任医师解释,临床上这类不典型症状很常见,如果肺部炎症没有被及时控制,严重肺部感染可能引起休克、脓毒血症等发作,可能有生命危险。

“老年人是易感人群,加上本身可能有糖尿病、高血压、慢阻肺、老慢支等疾病,在寒冷天刺激受凉后,就容易爆发出现这些问题。”

徐立宇提醒,这段时间各类感冒病菌交织在一起,加之一波寒潮降温,很多病症会发生。由于老年人发病的隐匿性较大,家人需要多引起关注。

寒冷极端天气,老人应尽量避免在晨间外出运动,注意防寒保暖,尤其是保护好头部、胸腹部等重要部位。在雨雪天气还要注意防滑防跌倒,一些腿脚不便的老人拐杖底盘没有那么稳,容易跌倒有髌关节骨折等风险,引起一些并发症。

饮食方面,他建议多吃一些热食,以补充能量;同时,可摄入富含蛋白质的鱼肉等食物,以及丰富的蔬菜和水果,以保证营养均衡。补水也非常重要,供暖后会致室内空气干燥,体内水分流失加快,可能出现鼻咽干燥、干咳,加重上呼吸道症状。房间不通风容易加速病菌繁殖,勤开窗换气时,可以让家里的老人暂时更换一个房间,以保证他们的舒适度。

老慢病患者 更要戴好口罩防病毒感染

寒潮来袭,慢阻肺、哮喘等老患者病情复发、症状加重的不少,浙江省立同德医院呼吸内科住院患者以60岁以上老年人为主,还出现了多种病原体叠加感染的情况。

“对既有慢阻肺,又有三高、糖尿病等慢病的老年人来说,呼吸道感染后,易引起慢阻肺急性加重、哮喘急性发作等,会比普通人群症状更严重。”

呼吸内科主任医师许先荣表示,呼吸道老慢病患者要预防感冒受凉,最稳妥的办法就是戴口罩,抵御冷空气刺激和病原体入侵。

寒潮天气时,建议抵抗力较差、患有慢性病的老年人务必减少外出,如果不得不外出,那一定要做好防寒保暖,戴好帽子围巾手套。

许先荣主任提醒:“老年人免疫力较差,基础疾病较多,一旦叠加感染,发展为重症的概率更大。大家要密切观察家中老人的身体状况,一旦出现不适无法缓解,要尽早送到医院就诊。”

为方便患者,这段时间浙江省立同德医院呼吸内科、儿科门诊医生都主动延长门诊时间,把当天挂号的患者全部看完,努力不让患者跑空。昨日记者采访时发现,呼吸内科有些医生一直接诊到六七点才结束。

此外,浙江省立同德医院的发热门诊(成人、儿科)目前也是24小时开诊,并会根据等候时间和患者人数增加情况加派医生,保证患者的就医体验不打折扣。