

# 秋凉,老人如何防范呼吸道疾病

◎张楠

秋意渐浓,冷空气的增加,使得一些老年人的常见呼吸道疾病,例如:慢性阻塞性肺疾病、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?

## 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。

## 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:

- 1.气候因素:气压、气温、湿度、风力的改变均可诱发哮喘发作;
- 2.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,所以运动时可优先选择游泳;
- 3.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;
- 4.环境因素:哮喘患者常常有着过敏性鼻炎等疾病,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。

## 流感:

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,常表现为发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽痛和咳嗽。感染流感后可诱发患者其他基础疾病的加重,所以需着重防治流感。如何有效地防治流感呢?

- 1.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;
- 2.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;
- 3.尽量不到人多拥挤、通风差的场所去;
- 4.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。



## 秋日滋补,应季食材很适宜

◎周文清

俗话说“秋补胜冬补”,秋分已过,阴气渐长,天气不再炎热,胃口也渐渐好了起来,老人们可以趁此时机,补一补暑热造成的身体亏空。那么,有哪些秋补好食材呢?专家认为,有5种素食别错过。

### 秋梨:

秋季润燥的水果首选秋梨,梨作为秋季应季的水果,汁液丰富、口感香甜,自古以来便是清心降火的解热佳品,可缓解秋燥带来的燥热。

但仍需注意的是秋梨性寒,经常大便溏泻、消化不良的脾胃虚寒者及产后血虚者不可多食。

### 银耳:

银耳又称“白木耳”。因其价格便宜,故被誉为“平民燕窝”。银耳在我国的食用历史可谓源远流长,早在《神农本草经》中即有记载。

银耳作为一种药食两用之品,味甘淡性平,可生津止渴、滋阴润燥,是应对秋季燥邪的进补佳品。

现代研究发现,银耳中丰富的硒元素及酸性多糖类物质,能有效增强人体免疫,还可帮助滋养皮肤。

### 莲藕:

中医认为,秋天吃藕有助于补肺养血、清肺润燥,是秋季最佳食品之一。莲藕能清热生津、补脾开胃。

现代研究发现,莲藕中的黏液蛋白可与胆盐酸结合,抑制人体胆固醇的吸收,降低体内胆固醇含量。

莲藕含有的膳食纤维还可促进胃肠蠕动,润肠通便,预防便秘的发生。

### 山药:

山药又称“薯蓣”,是一种药食同源的食材,它补而不滞,不热不燥,无论男女老少、体健体弱,都可食用。《本草新编》中盛赞山药“有功而无过”。现代研究认为,山药中所含的淀粉消化酶是萝卜的3倍,秋天多吃山药,能助消化防积食。而山药含有的多种氨基酸还有助于增强人体免疫力。

### 百合:

百合作为药食同源的中药材,是秋季常见的滋阴养肺润燥中药之一,对于阴虚肺燥热之干咳少痰、咽干咽哑等有很好的疗效,还能清心除烦,深受人们喜爱。

现代研究发现,百合中含有的百合皂苷及百合多糖可帮助增强人体免疫功能。百合中的黄酮类化合物还可帮助保护心脑血管。

但需要注意的是,百合性寒,脾胃虚寒的人不宜多食。



## 吃药时饮食为何要有禁忌

◎屈俊

你知道吗,吃药也是有学问的,不单单是喝酒不能吃药,食物与药物之间的相互作用(Food-drug Interaction, FDI)对于药物的吸收、分布、代谢有着重要的影响。如吃药不能喝酒,不然的话则身体不适或药效不佳,重则可能危及生命。虽然媒体对此多有科普,然而,有一些人不注意学习或并不相信科学,最后用生命给我们做出了演示;还有人“义无反顾”地喝酒吃药,不把它当回事。

### 牛奶、葡萄柚汁等可送服药物吗

牛奶中含有较多的无机盐类物质,容易与药物(如喹诺酮类、四环素类、葡萄糖酸钙等钙类制剂、枸橼酸铋钾等抗酸药、止泻药等)发生化学反应,生成稳定的络合物或者难溶性盐,使药物难以吸收。

市场上常见的葡萄柚汁能抑制药物代谢酶(CYP3A4酶)的活性,增加药物不良反应。因此,服用降血压药(如硝苯地平)和降脂药

(如洛伐他汀、辛伐他汀、阿托伐他汀等)禁用西柚汁,否则易引起血药浓度升高。

服用胃动力药物(如胃复安等)忌喝茶,因为鞣质有收敛作用,可以减慢胃肠道蠕动;服用抗酸药物也忌喝茶,因为茶可以使胃酸分泌升高,加大对溃疡面刺激。茶叶中的咖啡因、茶碱具有中枢兴奋作用,可降低中枢抑制药(如苯巴比妥、安定等)的药效。

服用苦味健胃药时,忌喝糖水。因为糖水可使其失去苦味健胃作用,影响其治疗效果。

### 高脂、高钙饮食影响药物吸收吗

高脂饮食可以促进维生素A、D、E以及异维甲酸的吸收,增强其药效。但服用驱除虫药不应吃高脂食物,以防药物吸收中毒。服用单胺氧化酶抑制剂等抗抑郁药时应忌吃富含酪胺的食物(如奶酪、动物肝脏、蚕豆),因为这样会引起头痛,严重时会出现高血压危象。

服用钙补充剂时,忌食含草酸丰富的菠菜、苋菜、竹笋等,因草酸阻碍钙吸收,还可能形成结石。

口服铁剂期间,应避免高钙、高磷饮食,如动物肝脏、花生、海带等。服用抗凝剂华法林时,应限制使用维生素K含量高的食物,如猕猴桃、菠菜、大头菜、甘蓝类蔬菜。

服用左旋多巴时,忌高蛋白饮食,因为低蛋白食物有利于左旋多巴的吸收,也有助于肝昏迷的防治。

### 吃药真的不能喝酒吗

对于服用抗生素类药物(如头孢类、甲硝唑、呋喃唑酮等)的患者来说,少量饮酒都有可能引发双硫仑样反应,出现头痛、呕吐、心悸、呼吸困难等症状,严重者甚至可能出现呼吸抑制、休克、急性心力衰竭等状况;阿司匹林本身对胃肠道就有一定的刺激性,饮酒可增加胃出血风险;乙醇有增强胰岛素降血糖的作用,故饮酒可使应用胰岛素治疗的患者产生低血糖。