

老年人易感染疾病的特点和预防措施

□覃秋兰

随着人口老龄化的加剧，老年人的健康问题越来越受到关注。老年人由于生理机能的退化和免疫系统的减弱，易感染各种疾病。本文将介绍老年人易感染疾病的特点，并提出相应的预防措施，以帮助老年人提高生活质量，预防疾病侵扰。

一、老年人易感染疾病的特点

1、免疫功能减弱：老年人随着年龄的增长，免疫系统逐渐衰退，导致对病原体的抵抗力下降。这使得他们更容易感染病毒、细菌和真菌等病原体。特别是在流感季节，老年人比年轻人更容易患上流感，并且症状更为严重。

2、慢性病的高发：老年人中普遍存在高血压、糖尿病、心脏病等慢性病，这些慢性病本身会削弱身体的免疫系统，增加感染疾病的风险。例如，糖尿病患者因高血糖导致免疫功能受损，易感染皮肤感染和尿路感染等。高血压患者由于长期血管受压，血管弹性减弱，血液循环不畅，也容易导致局部组织缺氧，增加感染的机会。心脏病患者因心功能不全，导致全身各器官供血不足，免疫功能进一步降低，更易受到病原体侵袭。

3、身体机能退化：老年人的各项生

理机能随着年龄的增加逐渐退化，包括肺功能、肾功能和心脏功能的下降，这些都使得他们更易感染疾病。特别是呼吸系统疾病，如肺炎，在老年人中更为常见且危险。

二、老年人常见的感染性疾病

1、呼吸系统感染：呼吸道感染在老年人中十分常见，尤其是肺炎和流感。老年人的呼吸道防御机制减弱，容易被病毒和细菌侵入。预防这些感染性疾病，老年人应每年接种流感疫苗和肺炎疫苗，保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、戴口罩等。

2、尿路感染：尿路感染也是老年人常见的感染性疾病之一，特别是在女性老年人中更为普遍。尿路感染的症状包括尿频、尿急和排尿疼痛。预防尿路感染，应注意饮水充足，避免长时间憋尿，保持会阴部的清洁。

3、皮肤感染：老年人的皮肤较为脆弱，容易受到细菌和真菌的感染，特别是糖尿病患者更易发生皮肤感染，如足癣和褥疮。预防皮肤感染，老年人应保持皮肤清洁干燥，定期检查皮肤状况，及时处理皮肤损伤。

三、老年人预防感染的措施

1、保持良好的生活习惯：良好的生活习惯是预防疾病的重要基础。老年人应注意均衡饮食，摄取足够的蛋白质、维生素和矿物质，以增强免疫力。充足的睡眠和适量的运动也有助于提高身体抵抗力。饮食应多样化，多吃新鲜蔬菜水果，少吃高糖、高脂肪和高盐食品。适量运动，如散步、太极拳，不仅能增强体质，还能改善心情，减少感染的风险。

2、定期体检和疫苗接种：老年人应定期进行健康体检，及早发现和治疗潜在的健康问题。同时，按时接种疫苗，如流感疫苗、肺炎疫苗和带状疱疹疫苗，以预防相应的感染性疾病。体检项目应包括血糖、血压、心电图、胸片等，以全面了解身体状况。根据医生建议，接种相应的疫苗，减少感染风险。保持良好的健康监测记录，及时调整生活习惯和治疗方案。

3、良好的个人卫生习惯：老年人应勤洗手，特别是在外出回家后、饭前便后等关键时刻。保持居住环境的清洁和通风，减少病原体的滋生和传播。使用肥皂或洗手液仔细清洗双手，清洁时间不少于20秒。定期清洁和消毒家庭常用物品，

如手机、门把手、遥控器等。避免接触生病的人群，尤其是在流感高发季节，尽量减少外出。

四、老年人感染后的护理

1、及时就医：老年人一旦出现感染症状，应及时就医，避免病情加重。医生会根据具体情况进行诊断和治疗，必要时进行抗生素治疗或其他特殊护理。

2、合理用药：老年人感染后的用药应遵循医生的指导，避免自行停药或调整药物剂量。长期或不当使用抗生素可能会导致耐药性问题，增加后续治疗的难度。

3、营养支持和休息：感染期间，老年人应注意营养支持，多摄入富含蛋白质和维生素的食物，以促进身体恢复。同时，保证充足的休息和睡眠，有助于增强免疫系统功能，加快康复进程。

综上所述，老年人由于免疫功能减弱、慢性病高发和身体机能退化，容易感染各种疾病。通过保持良好的生活习惯、定期体检和接种疫苗、保持个人卫生习惯，可以有效预防感染性疾病的发生。同时，感染后及时就医、合理用药和营养支持，也是老年人应对感染的重要措施。

(作者单位:广西壮族自治区人民医院)

中医肿瘤疾病的中医药综合调治策略

□曾宗友

中医药在肿瘤疾病的综合调治中具有独特的优势和重要的作用。通过辨证论治、整体调节、扶正祛邪等方法，中医药能够在改善患者症状、提高生活质量和延长生存期等方面发挥积极作用。本文将介绍中医药在肿瘤疾病中的综合调治策略，帮助读者更好地了解和应用中医药的治疗方案。

一、中医药治疗肿瘤的基本原则

1、辨证论治：中医药治疗肿瘤的核心是辨证论治，即根据患者的具体症状、体质和病情发展阶段，制定个性化的治疗方案。通过望、闻、问、切四诊合参，确定病位、病性、病因，从而进行针对性的治疗。

2、整体调节：中医注重整体观念，认为人体是一个有机的整体，肿瘤不仅是局部病变，更是全身失调的表现。因此，中医药治疗肿瘤不仅针对肿瘤本身，还通过调节脏腑功能、平衡阴阳、改善气血循环，增强机体的抗病能力。

3、扶正祛邪：扶正祛邪是中医治疗肿瘤的基本方法。扶正是指增强机体正气，提高免疫功能；祛邪是指消除病邪，如化痰散结、活血化瘀、解毒散结等。通

过扶正祛邪，中医药能够改善患者的整体状况，增强抗肿瘤效果。

二、中医药治疗肿瘤的常用方法

1、中药内服：中药内服是中医治疗肿瘤的主要方法之一。根据不同的辨证类型，选择适当的中药进行内服，如补气养血、清热解毒、活血化瘀、化痰软坚等。常用的中药包括黄芪、党参、白术、丹参、三七等，这些中药在调节免疫、抑制肿瘤细胞生长、减轻化疗副作用等方面具有显著效果。

2、外治法：中医外治法包括中药敷贴、拔罐、推拿等，通过直接作用于病灶部位，达到局部治疗的效果。中药敷贴可以通过药物渗透皮肤，发挥消肿止痛、化痰散结的作用；拔罐和推拿则通过物理刺激，促进血液循环、增强免疫功能。

三、中医药在肿瘤治疗中的辅助作用

1、改善症状：中医药能够显著改善肿瘤患者的症状，如疼痛、乏力、食欲不振、失眠等。通过调节脏腑功能、疏通经络气血，中医药可以缓解症状，改善患者的生活质量。例如，通过使用补气养血的中药，可以改善患者的乏力症状；通过使用安神定志的中药，可以改善失眠症状；

通过针灸治疗，可以缓解疼痛，提高食欲。综合调理可以使患者在治疗过程中更加舒适，提高生活质量。

2、减轻化疗副作用：化疗的副作用严重影响患者的生活质量。中医药在减轻化疗副作用方面具有独特的优势。通过补气养血、清热解毒、健脾和胃等方法，中医药可以减轻化疗引起的恶心、呕吐、白细胞减少等副作用。例如，通过使用黄芪、党参等补气药物，可以提高白细胞数量，增强免疫力；通过使用生地、黄连等清热解毒药物，可以减轻恶心呕吐的症状；通过使用白术、茯苓等健脾药物，可以改善消化系统功能，提高食欲。

3、提高免疫功能：中医药能够通过调节机体的免疫功能，增强患者的抗病能力。中药如黄芪、党参等具有显著的免疫调节作用，可以提高机体的免疫力，增强抗肿瘤效果。例如，黄芪可以增强白细胞的吞噬能力，提高免疫细胞的活性；党参可以促进免疫细胞的生成，提高机体的免疫功能。通过提高免疫功能，中医药可以帮助患者更好地抵抗肿瘤，改善治疗效果。

预防胃肠道疾病的日常养护之道

□李琴

在现代生活中，胃肠道疾病成为困扰许多人的健康问题。无论是因为饮食不当、工作压力大还是生活习惯不佳，胃肠道的健康往往受到威胁。为了帮助大家更好地预防这些疾病，本文将介绍一些日常养护胃肠道的方法，希望对读者有所帮助。

一、饮食调理

1、均衡饮食：均衡的饮食能够提供身体所需的各种营养，增强免疫力，保护胃肠道健康。每日摄入的食物应包括适量的蛋白质、碳水化合物、脂肪以及丰富的维生素和矿物质。避免过量摄入高脂肪、高糖分和高盐分的食品，这些食品容易加重胃肠道负担，导致消化不良和其他问题。此外，多摄入富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果和全谷物，有助于促进肠道蠕动，预防便秘。鱼类和坚果中的不饱和脂肪酸对胃肠道也有益，适量摄入能提高消化道的自我保护能力。

2、定时定量：定时定量的饮食习惯可以使胃肠道的消化功能保持稳定。每日三餐要按时进食，避免暴饮暴食和不规律的饮食。每餐的量也要适中，避免一次性摄入过多食物，以减轻胃肠道的负担。特别是在晚餐时，应尽量避免过饱，因为晚

间的消化功能较弱，过多的食物容易导致胃部不适。此外，早餐应尽量丰富，以提供充足的能量开始新的一天。

3、细嚼慢咽：细嚼慢咽能够促进唾液分泌，有助于食物的初步消化，同时减少胃肠道的负担。进食时应避免过快过猛，以防止因吞咽过多空气而引起的胃胀气。充分咀嚼食物还能使其与消化液充分混合，提高消化效率，减少胃肠道负担。慢速进食不仅有助于消化，还有助于更好地感知饱腹感，从而避免过量饮食。

二、良好的生活习惯

1、充足的睡眠：充足的睡眠能够帮助身体恢复和修复，增强免疫力，保护胃肠道功能。每天应保持7-8小时的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累。睡眠不足会导致身体免疫力下降，胃肠道也容易受到影响。养成良好的作息习惯，有助于维持整体健康，减少胃肠道疾病的风险。卧室环境应保持安静和舒适，以促进高质量的睡眠。

2、适量运动：适量的运动能够促进胃肠蠕动，帮助消化，防止便秘等问题。每日坚持适量的有氧运动，如步行、跑步、游泳等，有助于维持良好的胃肠道功

能。运动还可以减轻压力，促进血液循环，提高新陈代谢，有助于消化系统的健康。此外，饭后适度散步有助于促进食物的消化吸收。对于久坐的办公族，可以尝试在工作间隙做些简单的拉伸运动，改善血液循环。

3、减少压力：长期的压力和焦虑容易导致胃肠道功能紊乱，引发胃溃疡、肠易激综合症等问题。学会减压方法，如深呼吸、冥想、瑜伽等，有助于保持心情愉悦，保护胃肠道健康。保持良好的心理状态，有助于增强身体的抵抗力，减少胃肠道疾病的发生。与家人和朋友保持良好的沟通，也有助于缓解压力，改善心理健康。

三、预防措施

1、避免刺激性食物：刺激性食物如辛辣食物、咖啡、酒精等会对胃肠道产生刺激，长期食用容易导致胃肠道黏膜受损。因此，应尽量避免或少量食用这些食物，以保护胃肠道健康。如果确实喜欢这些食物，可以适当食用，但要注意搭配其他温和的食物，以减少对胃肠道的刺激。在外就餐时，可以选择口味较为清淡的菜肴，避免对胃肠道的过度刺激。

2、保持饮水量：充足的水分摄入能够帮助食物的消化吸收，促进新陈代谢，防止便秘等问题。每天应保证饮用足够的水分，尤其是在运动后或炎热天气时，更要注意补充水分。饮水的最佳方式是少量多次，不要等到口渴时才大量饮水。适量饮用温水比冷水更有助于胃肠道健康。早晨起床后喝一杯温水，有助于启动消化系统，改善排便情况。

3、定期检查：定期进行胃肠道检查能够及早发现潜在问题，及时采取措施预防疾病的发生。尤其是有胃肠道疾病家族史或长期存在消化问题的人，更应定期进行检查，确保胃肠道健康。通过内镜检查、胃功能检测等手段，可以全面了解胃肠道的健康状况，早期发现并治疗疾病。医生还可以根据检查结果，提供个性化的饮食和生活方式建议，以进一步保护胃肠道健康。

综上所述，预防胃肠道疾病需要从饮食调理、良好的生活习惯和有效的预防措施三方面入手。通过科学合理的饮食、保持良好的生活习惯以及采取必要的预防措施，我们可以有效地保护胃肠道健康，减少胃肠道疾病的发生。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院胃肠外科)