

老年人出现胸闷, 怎么办?

胸闷作为老年人常见的健康困扰, 已成为影响生活质量的重要因素。据统计, 60岁以上老年人中约30%会在不同阶段出现胸闷症状, 这些症状背后可能隐藏多种健康隐患。

一、胸闷的常见原因

1. **心血管系统疾病。**冠心病是老年胸闷最常见病因。60岁以上人群冠心病发病率随年龄增长显著上升, 冠状动脉狭窄超过50%时可能出现明显胸闷症状。

心力衰竭也是常见原因。老年人心脏功能自然衰退, 更容易出现心力衰竭。

心律失常如房颤、室早等影响心脏泵血功能, 导致胸闷。

2. **呼吸系统疾病。**慢性阻塞性肺疾病(COPD)是老年人呼吸系统疾病主要原因。气流受限导致胸闷、气促, 活动后加重。

肺栓塞是严重呼吸系统急症, 下肢深静脉血栓脱落致肺动脉栓塞, 突发胸闷、胸痛、呼吸困难。

3. **胃肠问题的“伪装”。**胃食管反流病常被忽视, 但却是老年人胸闷重要原因。胃酸反流刺激食管引发胸闷、烧心, 老年人胃肠功能减弱, 更容易出现胃酸反流。

胆囊炎、胆结石等疾病也可能引起类似胸痛症状, 常被误认为心脏疾病导致误诊。

4. **心理因素的影响。**焦虑抑郁状态在老年人中普遍存在, 约30%老年人存在不同程度情绪障碍。这些心理因素导致躯体化症状, 表现为胸闷、心悸等。

二、科学应对胸闷

1. **初步自检。**突然出现胸痛或胸闷时, 应冷静判断症状严重程度:

严重情况:症状持续超过30分钟且加剧, 伴有放射性疼痛(胸部向肩部、背部或下颌放射)和濒死感, 可能预示心脏或其他重要器官问题。有意识模糊、昏厥或血压骤降, 应立即就医。

胃肠相关:伴随恶心、呕吐、腹胀或反酸等胃肠问题, 可能是胃食管反流或胆囊

问题, 尝试调整饮食观察是否缓解。

心理因素:伴随明显焦虑或情绪波动, 且医院检查结果正常, 可能是心理因素引起, 放松、深呼吸和减压可能有帮助。

2. **就诊建议。**急诊就诊: 症状严重如剧烈胸痛、放射痛、呼吸困难等, 立即拨打120急救电话并快速就医。症状如果不是很严重, 请到老年医学科或者心血管内科就诊。

3. **改善生活方式。**饮食调整、适度运动、情绪管理、戒烟限酒、定期体检。

三、结语

老年人胸闷病因复杂多样, 涵盖心血管系统、呼吸系统、消化系统及精神心理因素。及时就医、规范治疗是关键, 家庭护理与心理支持不可忽视。

记住, 胸闷不是老年人的“必经之路”, 早发现、早干预, 晚年生活也能阳光明媚。

作者: 安庆市第一人民医院老年医学科主任医师刘国栋

慢阻肺患者的秋冬防护指南

感冒和流感对一般人来说可能是小病, 但对于慢阻肺病人来说, 可能成为疾病急性加重的“导火索”。

慢阻肺是一种以持续性气流受限为特征的慢性气道炎症性疾病, 常表现为慢性咳嗽、咳痰和活动后气短。老年人由于肺功能减退、免疫力低下, 气道的防御屏障脆弱, 感冒和流感的主要病原体在侵入呼吸道后, 会直接损伤气道黏膜上皮细胞, 破坏气道的防御屏障, 让细菌有机可乘。大部分慢阻肺急性加重由呼吸道病毒感染诱发, 尤以秋冬季发生率最高。

当慢阻肺急性加重时, 短短几天内患者“咳嗽喘”症状会明显加重, 部分患者还会伴随发热、乏力等全身症状, 老年人因生理功能下降和对症状感知减弱, 可能仅表现为“没力气”“吃饭不香了”“想睡觉”等较为隐匿的症状而被忽视, 导致治疗不及时, 就诊时往往病情严重。后期尽管患者康复出院, 每一次急性加重都会对患者的肺功能造成不可逆的损伤, 病情逐年恶化, 生活质量显著下降, 同时也会增加家庭的经济负担。因此, 慢阻肺患者做好秋冬防护至关重要。而秋冬预防工作需围绕“预防感染、增强免疫、保护气道”三大核心来进行。

接种疫苗是老人预防流感最直接且最有效的方式。研究显示, 接种流感疫苗可减轻重症慢阻肺患者的临床症状, 并降低患者的死亡率。因此, 建议老年慢阻肺患者每年接种流感疫苗, 可以选择灭活疫苗甚至减毒疫苗, 时间最好选择9-11月。另外, 还可以根据自身情况选择是否接种

肺炎球菌疫苗、带状疱疹疫苗、呼吸道合胞病毒疫苗等。需要注意的是, 疫苗接种后需要一定时间才能产生抗体, 因此要提前接种, 千万不要等到感冒、流感高发期才临时接种。

做好日常防护, 阻断病毒传播途径是预防的关键举措。秋冬时节, 不要去人群密集的地方(尤其流感高发时期), 特别是去商场或菜市场的时候戴好口罩, 选择戴一次性医用口罩或医用外科口罩, 遮盖口鼻减少病毒的吸入, 回家后要用洗手液或肥皂洗手, 也可以选择用免洗洗手液进行消毒; 注意保持室内空气的流通, 每天开窗通风2-3次, 每次半小时左右; 注意保暖, 随时添加衣服, 避免着凉诱发呼吸道感染; 居处环境的湿度最好能保持在50%-60%, 可以利用加湿器维持室内湿度。

慢阻肺病人随着病情的进展会出现营养不良, 所以必须在平时养成良好的饮食习惯。保持合理的饮食结构, 多吃富含优质蛋白、维生素的食物, 比如鱼虾、肉、蛋、奶、豆制品、蔬果等, 还需进食适量的高热量食物。坚持有规律的锻炼可以改善心肺功能, 提高呼吸道黏膜的抵抗能力。每周做适度康复锻炼, 可以根据肺功能的情况来选择一些适合自己的锻炼方式, 如散步、太极拳、五禽戏、阻抗训练、呼吸操等, 对于长期慢性咳嗽、咳痰的患者也可以进行咳嗽训练。尽量不要选择强度较大的运动, 以免加重心脏和肺脏的负担。作为慢阻肺的最主要诱因, 即使是少量吸烟也可能促使慢阻肺病情的发展, 所以不管处于疾病的哪一阶段都需要戒烟, 并且主动远

离二手烟。每天要保证足够的睡眠时间, 对于合并有失眠症的老人可以根据身体的情况在咨询专业医生后选用合适的治疗方法来改善睡眠质量。另外, 老人乐观、平和、开朗的心境也是促进疾病康复的一个有利条件, 可通过听歌或者戏剧、同家人朋友沟通等方式使自己放松。

除此之外, 加强日常气道护理也非常重要。慢阻肺患者需要严格按照医嘱长期使用支气管扩张剂等药物, 以便有效控制疾病、改善症状、维持肺功能稳定, 不能随便减药、停药。合并有慢性呼吸衰竭的老人可以在病情稳定时坚持长期家庭氧疗, 根据自身情况选择低流量吸氧或者家用无创呼吸机, 制氧机和呼吸机一定要购买正规品牌, 每天的氧疗时间应不低于15小时, 可以明显提高老人的生活质量, 减少住院次数。老人也需要定期去医院复查肺功能、血常规等检查, 听从医生的建议, 根据病情酌情调整治疗方案, 同时可以自学一些日常观察的方法, 比如观察自身有无咳嗽、咳痰、喘息等症状, 以及症状变化情况, 以便及时就诊。

在秋冬季节, 老年慢阻肺患者一定要特别重视预防工作, 做好疫苗接种、日常防护、增强体质和疾病管理这“四道防线”, 抵御感冒和流感的侵袭, 远离急性加重的风险。家人的关爱与陪伴、医生的专业指导, 加上患者的自我管理, 三者结合, 就能让老年慢阻肺患者安稳度过秋冬, 享受健康、舒适的生活。

作者: 安庆市立医院老年医学科主治医师陈慧敏