慢阻肺自我管理“不歇夏”

出梅后申城高温天持续，比气温更火爆的是各大医院的门急诊量。上海市肺科医院的慢阻肺（亦称COPD）专家门诊，就诊者门庭若市，肺循环科主任刘锦铭教授从大清早8时起直至下午2时始终应接不暇。除了慢阻肺疾病本身的进展以外，大热天不断增长的就诊量暴露了疾病自我管理的知识和能力的匮乏，刘锦铭教授指出，许多患者一到三伏天就想“歇夏”，其实要想减少慢阻肺的急性加重和反复发作，疾病管理就不存在“淡季”，药物不减量不停用，随访复查更不能松劲。

药物治疗是基石

慢阻肺是一种具有气流受限特征的，肺功能逐渐下降的疾病。这类疾病的特点是呈进行性发展，气流受限不完全可逆，不能治愈，需要终身治疗用药。

大多数人都畏惧用药，这种心态可以用“前怕狼后怕虎”来形容：既怕不良反应毒副作用，又怕“用了‘力道大’的药将来病入膏肓时无药可用”。刘锦铭教授指出，慢阻肺的治疗是终身治疗，这是由疾病的发病机制和特点所决定的。慢阻肺咳嗽、咳痰和喘息气急症状多在冬季加重，翌年天气转暖时逐渐减轻。病变严重时咳嗽、咳痰常年存在，无冬重夏轻季节性变化的规律。急性加重始终伴随着慢阻肺的病程，每一次急性加重都是一次对肺功能的打击，肺功能渐次变差。

从确诊后开始用药就不能停药，差别在于急性期、加重期和稳定期的药物方案不同。目前慢阻肺的药物治疗方式主要为吸入治疗，吸入的药剂有支气管扩张剂（常规用药）、糖皮质激素（用于急性加重频繁的患者）等。吸入治疗方法使药物直接到达并作用于靶器官，所需药物剂量小，气道局部药物浓度高，快速起效，疗效显著，全身副作用轻微，其中软雾吸入装置可主动喷药给药，患者只需自然呼吸，无需主动用力吸入，对慢阻肺治疗控制疾病进展优势明显。刘锦铭教授提醒，当肺功能检查指标 FEV_1/FVC（一秒用力呼气容积/用力肺活量）数值<70%等依据确立时，结合临床资料，可确诊慢阻肺，患者就应接受并开始慢阻肺吸入治疗。

毫无疑问，越是依从性好、坚持用药的病人，症状控制得也越好，病程进展缓慢，急性加重明显减少，也有利于并发症的控制，能确保良好的生活质量。刘锦铭教授强调，慢阻肺的吸入方案治疗要尽早、规范、足量，其获益远大于药物副作用风险，如果不积极医治慢阻肺，慢阻肺极易合并肺动脉高压和肺心病，使病情进一步加重，后果与转归更加严重，治疗上将更为棘手艰难。

改善外因不松懈

人体的呼吸道和外界环境直接相通，因此客观环境对慢阻肺的发生发展举足轻重。刘锦铭教授举例说，吸烟是慢阻肺最重要的发病因素之一，吸烟者肺功能较非吸烟者差，戒烟是慢阻肺病人一项重要基本的治疗措施。但是不少患者“明知故犯”，边服药边抽烟的现象仍屡见不鲜。

除外遗传、年老等因素，慢阻肺的高危因素还有长期暴露于职业性有毒有害的气体、粉尘和颗粒，汽车尾气、室内空气污染和PM2.5超标的雾霾天，以及社会经济地位，三四十年前使用煤炭和柴草等生物燃料取暖、做饭的人群到如今也成为了慢阻肺高危人群。这些因素都可刺激和损害人的支气管黏膜，使气道清除异物和病原体的能力降低。

这段时间多高温潮湿天气，刘锦铭教授提醒，空调温度的调整需格外留意。患者不要在温度过低的房间逗留，坐卧更不能对着出风口。对于慢阻肺病人而言，温差悬殊招致稍有风吹草动就易感冒，上呼吸道感染很容易成为慢阻肺发作和加重的促发因素。有研究显示，肺炎链球菌和流感嗜血杆菌可能是慢阻肺急性发作的主要病原菌。故而流感疫苗或肺炎球菌疫苗可预防相应病原体的感染发病，防止患者急性加重，可在发作季节（如冬季）之前应用。此外，过于潮湿的环境同样不利于慢阻肺的病情控制。

刘锦铭教授最后呼吁，定期随访复查是监控慢阻肺病情、及时发现急性加重的重要环节，广大患者一定要重视起来，切莫掉以轻心。 **魏立**

盛夏卫生防护“升级”

眼下正值炎夏，高温天气对个人卫生和环境整洁发起了挑战，人们及时到位的“应战”将为夏季健康生活夯实防线。随着家电的更新换代以及人们对生活品质的不断追求，手中的“武器”——家居健康用品推陈出新，确保在盛夏健康保卫战中一举制胜。

消暑必备

“网红”花露水是夏季必备用品，无论居家还是外出，随身带一瓶，既能祛味止痒又能解乏提神。花露水的这些效用与其成分有关，含有冰片、薄荷醇、人工麝香、金银花、蛇胆和人工牛黄等，通过用量合理配比制成，能够快速带来冰透感与持久的清凉舒爽。

洗涤革新

在酷热的夏季，几乎天天都需要清洗换洗的贴身衣物。选择哪一款与衣物“亲密接触”的洗涤用品时常困扰着主妇。消费者心目中的理想洗衣产品，应具备高效便捷、功能细分、天然安全、无毒残留等属性。作为减肥品主要成分而广为熟知的酵素，因其健康安全、专一催化性的功能，在国外还被大量使用在清洁产品中，运用至洗衣产品上还相对新鲜。创新的“酵素”洗衣液产品将带来洗涤突破。

清除“死角”

夏季卫生“死角”多，这些“死角”的卫生状况直接决定了生活品质的健康水准。比较常见的“死角”有空调滤网和洗衣机槽。全自动洗衣机一般由内、外筒相套组成，内外筒之间的夹层内时间长了会堆积很多污垢。因此，内外筒夹层清洗是重点。内外筒夹层的清洗，可以用洗衣机机槽清洁剂，取一包倒入洗涤剂盒中或洗衣机筒内，然后加清水至高水位，运转5分钟，关闭电源，浸泡一段时间后，再

按标准模式清洗一遍即可。空调过滤网只过滤了一部分的灰尘，仍会有部分灰尘通过过滤网累积在散热片上。盛夏居家离不开空调，用专门的空调清洗剂来清洗散热片，用起来也方便，喷洒在散热片上，然后运行制冷，排污效果显而易见。此外，家用电器容易忽视的卫生死角还有：冰箱内部和上面、冰箱门垫圈、饮水机、电视机背后、灯具、开关、插座、灯罩、排气扇等。 **乔闵** 本版图片 TP

吃腌菜同时补充维生素C

世界各国有许多著名的腌菜，例如韩国的泡菜，德国的酸菜和我国的酱菜、榨菜等，尤其在盛夏时节，腌菜吃口爽脆有助食欲还下饭。虽然它们深受各国百姓的喜爱，但是大家更担心腌制过程中产生的亚硝酸盐及其副作用。美食当前，却万般纠结，我们该怎么吃呢？

腌菜中的亚硝酸盐是怎么产生的

腌菜的原料是各种蔬菜，而在蔬菜成长过程中会吸收土壤中的氮元素，并以硝酸盐的形式存在蔬菜中，然后再合成氨基酸和蛋白质，所以新鲜蔬菜本身都含有一定量的硝酸盐，只含极少量亚硝酸盐。新鲜蔬菜在腌制过程中，原来菜内的硝酸盐，在蔬菜中本来存在的还原酶以及从环境中污染的硝酸盐还原菌的作用下，会转化为亚硝酸盐。

在一般情况下，吃腌菜是不会发生急性中毒的。亚硝酸盐本身并不致癌，但是它与蛋白质的分解产物伯胺、仲胺，在酸性条件下容易发生反应，产生能致癌的亚硝胺，因此应少吃咸菜目鱼、咸菜肉丝等菜肴；腌菜中的亚硝酸盐在酸度很高的胃中也会与鱼、虾等分解物形成亚硝胺，因此蔬菜最好吃新鲜的，腌菜不宜多吃。

影响腌菜中亚硝酸盐量的因素

发酵菌品种 用一般方法生产的腌菜，它是利用自然界的多种细菌，在它们繁殖的过程中会产生较多的亚硝酸盐。如果用纯醋酸细菌发酵酸菜，或者用纯乳酸菌发酵的泡菜，就只会产生少量的亚硝酸盐量，所以，吃正规食品企业生产的腌菜，因他们选用相对好的食用菌生产腌菜，比较安全。

腌制时间 在制作腌菜过程中，半天后就会产生亚硝酸盐，但产生的高峰出现在腌泡一周左右，以后又会逐渐减少，三周后，其中的亚硝酸盐即已大大减少。这时候再吃腌菜，就比较安全了。所以要么吃暴腌半天内的腌菜，要么吃三周后的。

这样吃腌菜可以避害趋利

不要天天吃 腌菜中的维生素C含量都接近于零；腌菜又都是高盐食物。有的腌菜虽然吃上去不太咸，多放几天也不易腐败，这是因为其中加了少量的糖和防腐剂，但含盐量也有4%–8%，所以，它们并不适合大量吃，更不能以为吃了腌菜就可以不吃新鲜蔬菜。

同时摄入维生素C 亚硝酸盐容易与蛋白质分解产物的胺类形成有致癌作用的亚硝胺，而腌菜本身几乎不含维生素C，如果在吃腌菜的同时，多吃新鲜蔬菜或吃1–2片维生素C就可阻断亚硝胺的合成。

用加腌菜代替放盐 做菜总要放盐，如果在烧煮蔬菜的时候，用腌菜来替代盐，不但可以减少盐的摄入量，还可以增加风味，菜肴更鲜美。 **蒋家聪**

洞察老年心理 扫除晚景阴霾

知“心”话

老年人能否安度晚年，心理健康和身体健康同样重要，如果说人生是一叶小舟，身体健康是轮舵，心理健康就是风帆。不容乐观的是，最新的调查发现，老年人情绪问题的发生率逐年升高，尤其是抑郁症在老人中已非罕见。抑郁症已经成为影响老年人生活质量、导致幸福感下降的主要疾病之一。的确，一个整天郁郁寡欢、任何事情都索然无味的人怎么能体验到生活的乐趣，充分享受人生呢？

老年抑郁症泛指60岁以上的人群中发生的抑郁症，其特点与青壮年抑郁症有所不同，情绪表现不典型，焦虑、抑郁、恐惧、担忧等复杂情绪常混杂在一起，被各种形式的躯体化症状所掩盖，常常以为自己得了什么严重的疾病。所以在门诊中最常见老人自觉身体种种不适，茶饭不思，不愿活动，或紧张担忧，睡眠困难，往往以躯体疾病就诊于各科门诊，检查未见明显异常，治疗效果不佳，更加重了老年人的恐惧、消极心理。

经过详细询问，不难发现老年人会有明显的自卑感，觉得自己没用了，成了负担，怕家属子女因此嫌弃自己，变得敏感，过分关注身边人的举动，依赖感明显增加，能力下降，怕事，无法独立生活，常要求他人陪伴。情绪不稳，容易激动，无故表现焦虑、烦躁，没耐心，发脾气，有些则表现为木讷、迟钝。以上都是老年抑郁常见的症状。最严重的表现为悲观消极，万念俱灰，完全失去生活的乐趣，生不如死，出现轻生的念头甚至付诸行动，这也是抑郁症最可怕的后果。

在整个老年阶段都有发生抑郁症的可能，有的是年轻时的抑郁症复发，有的是在老年阶段首次发生的。在生活负性事件刺激下或某些特殊时期，老年抑郁症更容易发生，比如：疾病、家庭变故、不得不适应新环境等。

另外，容易患抑郁症的老年人也有一些个性特点，比如固执己见、依赖性强、行为孤僻、过分认真、敏感多虑等。

老年抑郁症的危害很大，严重影响老年人的身心健康。长期的抑郁情绪很容易引发心肌梗死、高血压、冠心病和癌症等身体疾病，所以一定要重视老年抑郁症的预防和治疗。

老年抑郁症的发生与社会心理因素有非常密切的关系，因此，除了保持良好的生活习惯，按时起居外，老年人要保持乐观、平和、开放的心态，培养多种兴趣爱好，让生活丰富充实，尽量少独处，多与人沟通交流，保持家庭和睦，避免反复搬迁或居无定所等。这些措施都可以在一定程度上防止抑郁症的发生。如果出现明显的抑郁情绪通过自我调节已无法改善，要及时到心理或精神专科就诊，接受专业的抗抑郁治疗，避免产生严重后果。目前常用的方法仍然是以药物治疗为主，必要时可以辅助心理辅导和治疗。

金海燕（上海交通大学医学院附属瑞金医院心理科副主任医师）