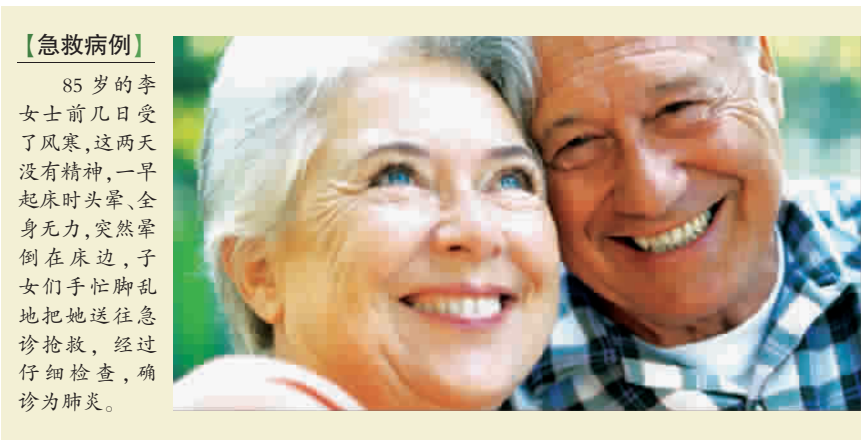


肺炎：压垮老人健康的那棵稻草

肺炎是老年人常见的疾病，而且很容易发展为危及生命的重症肺炎。从生理上看，由于老年人的上呼吸道黏膜和腺体萎缩，黏液、唾液分泌减少，黏膜——黏液系统的防御功能下降，病原体易在上呼吸道定植，并且繁殖，成为老年肺炎发生的病原学条件。同时，老年人大脑支配活动的功能衰退，遇有异物时出现吞咽运动的时间比年轻人明显延长，而吞咽反射是防止异物进入下呼吸道的重要防御机制。因此，老年人上呼吸道病原体吸入的发生率明显高于年轻人。随着年龄的增长，胸廓向桶状转化，致使通气不足，小气道周围弹力纤维减少，管壁弹性牵引力减弱，以致小气道变窄、塌陷，气道阻力增加。这些结构和功能的改变都会影响异物和分泌物的排出，导致感染。老年人机体的免疫力随着年龄的增长逐渐降低，胸腺退化、胸腺激素减少。各种全身或局部的免疫功能障碍均可使老年肺炎的发病率进一步升高。国外调查显示，在 65 岁以上老年人群里，肺炎是排名第一的死亡原因。随着中国步入老龄化，肺炎对老年朋友



【急救病例】

85 岁的李女士前几日受了风寒，这两天没有精神，一早起床时头晕、全身无力，突然晕倒在床边，子女们手忙脚乱地把她送往急诊抢救，经过仔细检查，确诊为肺炎。

的危害越来越大。那么，什么样的老年人更容易被肺炎“盯上”呢？肺炎是由多种致病微生物引起的肺部感染性疾病，致病微生物中细菌最常见。老年肺炎患者 70%~90% 有一种或多种基础疾病

存在，包括脑卒中、糖尿病、慢性支气管炎等。因此，老年肺炎往往病程长、病情重、病死率高，各种易感因素使老年肺炎危险性大大增加，易加重基础疾病，形成恶性循环，引发多脏器功能衰竭，使老年肺炎的病死率显著增

加。有一些疾病跟肺炎是“好朋友”，糖尿病、肿瘤患者，这些人群抵抗力下降；长期卧床患者、中风患者，这些人群常常有病菌误吸到呼吸道引起肺炎；风湿类疾病、器官移植等需要服用激素或免疫抑制剂药物，这些药物会降低免疫力容易发生肺炎。

老百姓得了肺炎最直观的表现就是发烧和咳嗽，与儿童和年轻人不同，老年人机体退化，发热咳嗽不一定很明显，但是浑身无力、精神萎靡等非典型表现却很突出，用上海话讲就是“人坍下来了”。上文病例中的李女士就是因为肺炎引起体质虚弱，发生虚脱晕倒。需要强调的是，老年朋友要重视发烧，如果发高烧大部分都是得了肺炎，普通的感冒老年人基本不发烧，所以老年朋友有发热应当及时到呼吸内科就诊。

老年肺炎一年四季均可发病，但以冬季更多。希望通过短文，能帮助老年朋友远离肺炎困扰，安享健康快乐的晚年。
吴继光 吕寒静（科主任）（同济大学附属上海市同济医院呼吸科）

每晚超过2次排尿即为夜尿症

有些男性到了冬天夜尿程度就会加重，除了可能由于天气寒冷刺激副交感神经促使膀胱收缩之外，还要考虑到男人的特殊问题——良性前列腺增生。夜尿不仅会造成生活的困扰，更是罹患其他疾病的前兆。夜尿可能是由泌尿系统疾病或内科疾病造成，应及早就医诊断治疗，以改善睡眠质量及生活品质。

根据国际尿控协会(ICS)的定义，夜晚入睡后至次日睡醒前，觉醒排尿一次或一次以上，即属夜尿，而在临床上，专家多将夜间排尿≥2 次定义为夜尿症，发病率通常会随着年龄增长而逐渐增加。50 岁以上的男性 50% 有前列腺增生，60 至 80 岁的老年男性发病

率更是高达 77%~92%，而前列腺增生可能导致夜尿的增加。其他因为膀胱颈狭窄、尿道结石等引起的膀胱出口阻塞，也可能导致夜尿。有调查显示，“迅速缓解症状”是患者的第一选择，占据了治疗愿望的 86.7%，而药物治疗则是常用的有效方法。治疗良性前列腺增生的药物主要有 α 受体阻滞剂、5α 还原酶抑制剂及植物类药物，其中 α-受体阻滞剂和 5α 还原酶抑制剂是目前国际公认的一线治疗药物。

夜尿治疗需要患者的良好配合，如遵从医嘱，坚持用药，定期检查，不憋尿，不喝酒、咖啡及浓茶，少吃刺激性食物，少骑自行车，进行适当的体育活动等。

柏豫

性健康是生活品质的重要指标之一。男性为达到理想的生活状态，除了使用治疗勃起功能的药物之外，运动则是最好的处方。

近年来，随着男性健康知识的普及，以及大众对男性健康认知的日渐加深，人们认识到勃起硬度不但是伴侣获得完美性生活的基

运动改善性健康

础与保证，更是衡量男性整体健康的风向标。经过十几年的努力，虽然已经有许多

男性与伴侣因此受惠，但调查显示在国内只有不到一成的勃起功能障碍患者采取正确的途径治疗。而采用运动的方法加强对腰部、大腿、手臂及下半身肌肉的锻炼，从而改善硬度，更有利于大众接受和施行。

章苒

防过敏从“第一口奶”做起

宝宝的湿疹总是反复发作?出现腹泻、吐奶? 经常哭闹不止? 当宝宝出现这些现象时，父母往往不知所措，而这些都极可能是过敏反应造成的。

过敏是人体免疫系统对环境中原来无害的物质所产生的一种不恰当和过度的免疫反应。免疫系统错误地将“无害的物质”当作“有害的威胁”，从而引发了一场没必要的“免疫之战”。由于眼部、鼻腔、肺部、皮肤和胃是宝宝最容易发生过敏反应的部位，常见的过敏症状往往表现为婴幼儿湿疹、过敏性结膜炎、肠胃过敏、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。

中国宝宝过敏高发主要有两个原因：其一是高企的剖宫产率，剖宫产儿没有经过产道，因而未接触母体菌群，加之抗生素的使用以及母乳喂养延迟，从而使得正常菌群在新生儿肠道中的定植迟缓，有益菌数量少，因此剖宫产的孩子比自然分娩的孩子面临更多过敏风险；其二是环境的改变，大气污染引起呼吸道过敏增多，以及过度“卫生”到近乎夸张的程度，使得宝宝缺乏对微生物的接触，抑制了免疫系统的正常发育。

婴幼儿过敏后，过敏体质可能会伴随其一生。尽管临床上还不能根治过敏，但可以预防。父母需要注意，产科是婴儿最早接触最常见过敏原——牛奶蛋白的场所，在产科住院期间是婴儿最易对牛奶蛋白产生敏感的时期：1 滴（约 1ml）普通牛奶，足以让敏感婴儿



致敏。而出生后第一周婴儿接触普通牛奶蛋白配方，其过敏风险是母乳喂养的 4 倍。

年轻父母有必要为宝宝的“第一口奶”严格把关，从产科开始预防婴儿过敏，给孩子一个健康、幸福的未来。纯母乳喂养的孩子过敏比较少见，这些孩子肠道中 80%~90% 都是双歧杆菌和乳酸杆菌，营造的是有益菌的环境，而配方奶喂养的孩子却不到一半。如果母乳实在不足，孩子出生后体重下降已经超过出生体重的 7%，才需要补充适度水解蛋白配方奶粉，这样可以避免大分子物质进入引起孩子过敏。欧洲过敏和临床免疫学学会等多家权威机构建议，对不能纯母乳喂养的宝宝，此为过敏预防的有效措施之一。

虞睿

“诺如”来袭 防病口入

“诺如病毒”是最近高曝光率的名词。当前，诺如病毒感染性腹泻在全世界范围内均有流行，感染对象主要是成人和学龄期儿童，寒冷季节容易高发。本市正值数九严寒的隆冬季节，又逢年终岁末，人们聚餐次数增多，喜欢在冬季初春“兴风作浪”的诺如病毒悄然来袭，对于喜食贝类，尤其是生吃生蚝等海产品的人而言，看似陌生的诺如病毒实际并不遥远。

诺如病毒是一组杯状病毒科的病毒，主要感染胃和肠道。粪-口途径是诺如病毒感染的主要传播方式，也可以通过污染的水源、食物、物品和空气传播。病人、隐性感染者及健

康携带者均可成为传染源。诺如病毒感染特点是儿童患者呕吐普遍，成人患者腹泻为多。

鉴于目前尚无特效的抗病毒药物，也没有可用于预防的疫苗，主要靠对症治疗或支持疗法，因此，重点是做好预防工作。把住入口关是关键，不吃生冷食品和未煮熟烧透的食物，尤其是禁止生食贝类等水产品。不要到无证的小摊、小店就餐。吃瓜果要洗净去皮。注意个人及环境卫生，饭前便后要洗手，养成良好的卫生习惯。一旦发现诺如病毒疫情，对病人、疑似病人和带菌者要分别隔离治疗；对病人、疑似病人的吐泻物和污染过的物品、厕所等进行消毒。

李鸿林

舟山沈家门国际海鲜渔场

商务献礼/员工福利 请认准金世尊牌精品海鲜

金世尊6大优势

- ◆ 金世尊牌精品海鲜大礼包，畅销10年，老品牌放心。
- ◆ 正宗舟山野生海鲜，沈家门国际海鲜渔港，直销上海。
- ◆ 订购方便，一个电话，免费送货上门。
- ◆ 全程冷链配送，航空保温包装、确保新鲜。
- ◆ 全国配送，覆盖200个城市，24小时内到货。
- ◆ 自由选择，可根据您的实际需求定制礼盒，欢迎来电咨询！

热门优惠

购买满30000元，送ipad mini 壹台

购买满50000元，送iphone5 壹台

398元 精选精品礼盒套餐

野生大对虾	8-10头	1盒
东海野生鲳鱼	250-350克	2条
东海生态大黄鱼	400-500克	1条
缅甸淡水野生鲥鱼	500-700克	1条
东海野生对虾虾仁	500克	1包
东海野生米鱼	400-500克	1条
东海野生小黄鱼	400-500克	1包
东海野生带鱼中段	550-600克	1包

898元 精选尊品礼盒套餐

野生大对虾	8-10头	2盒
东海野生大鲳鱼	400-500克	1条
东海生态大黄鱼	400-500克	1条
缅甸淡水野生鲥鱼	500-700克	1条
东海野生对虾虾仁	500克	1包
东海野生米鱼	400-500克	1条
特级夏威夷贝	500克	2包
大连野生乌参	400-500克	1包
南美雪蟹脚	400-500克	1包
东海野生鳗鱼中段	500克	2包
俄罗斯鸦片鱼头	250-350克	2只

赠品：深海手打Q鱼蛋170克1袋

588元 精选尚品礼盒套餐

野生大对虾	8-10头	1盒
东海野生大鲳鱼	400-500克	1条
东海生态大黄鱼	400-500克	1条
缅甸淡水野生鲥鱼	500-700克	1条
东海野生对虾虾仁	500克	1包
东海野生米鱼	400-500克	1条
美国兰口贝	1000克	1盒
东海野生带鱼中段	550-600克	1包
俄罗斯鸦片鱼头	250-350克	2只
大连野生乌参	400-500克	1包

赠品：深海手打Q鱼蛋170克1袋

1288元 海鲜盛宴礼盒套餐

野生大对虾	8-10头	2盒
东海野生大鲳鱼	400-500克	1条
东海生态大黄鱼	400-500克	2条
缅甸淡水野生鲥鱼	500-700克	1条
东海野生对虾虾仁	500克	1包
东海野生米鱼	400-500克	1条
特级夏威夷贝	500克	2包
东海野生鳗鱼中段	500克	2包
俄罗斯鸦片鱼头	250-350克	2只
大连野生乌参	400-500克	1包
南美雪蟹脚	400-500克	1包
沪式上汤鱼翅	250克	2包
纯天然象拔蚌	1000克	1袋

400-678-2311 021-60835858

地址：普陀区府村路400号 网址：www.laohaixian.com

欢迎使用 银联卡/支票支付