

老人咳嗽别大意 找准病因对症“下药”

咳嗽是身体的一种保护性反射，旨在清除呼吸道内的异物或分泌物。但咳嗽的原因有多种，对于身体机能逐渐衰退的老年人来说，应足够重视。老年人咳嗽有哪些常见原因？如何应对？潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳作出解答。

□本报记者 常方方

老人咳嗽常见原因

老年人咳嗽可根据持续时间分为急性（<3周）和慢性（≥8周）两种。

急性咳嗽常见原因

呼吸道感染：如普通感冒、流感、急性支气管炎。需警惕肺炎。

吸入异物：由于老年人的吞咽功能下降，食物或口水误入气道，会引起剧烈呛咳。

环境刺激：冷空气、烟雾、粉尘等刺激，会导致咳嗽。

慢性咳嗽常见原因

慢性阻塞性肺疾病：典型表现为长期咳嗽、咳痰，活动后有气短症状。

胃食管反流：胃酸反流刺激咽喉和气管，导致咳嗽，尤其在平躺、夜间或晨起时明显，还会伴有反酸、烧心等症状。

上气道咳嗽综合征：由鼻炎、鼻窦炎引起，分泌物倒流刺激咽喉，感觉总有东西“滴”到喉咙里，需不断清嗓。

心血管疾病：心力衰竭可能导致肺淤血，引起持续性干咳，平躺时加重，坐起后缓解，需高度警惕。

药物相关性咳嗽：服用某些降压药（如卡托普利、依那普利）是导致慢性干咳的常见原因之一。

此外，哮喘、支气管扩张症、肺部肿瘤也可能导致咳嗽。

咳嗽应对措施

在明确咳嗽原因或就医后，可尝试以下方法帮助缓解咳嗽带来的不适：

保证充足水分：温水是最好的“止咳药”，能稀释痰液，利于咳出。避免饮用含糖饮料。

增加空气湿度：使用加湿器或在室内放置一盆水，湿润的空气能舒缓干燥发痒的喉咙。

清淡饮食：可选粥、汤、面条等易消化的食物，避免辛辣、油腻和高糖食物，以免刺激咽喉。对于普通感冒引起的咳嗽，每天一杯蜂蜜水，可缓解咽喉不适，糖尿病患者慎饮。

保持呼吸道通畅：鼓励老人有痰时尽量咳出。家人可自下而上、由外向内轻叩击其背部，帮助松动痰液。

抬高床头：对于疑似胃食管反流或心衰引起的咳嗽，夜间将床头抬高15度-30度有显著改善效果。

出现以下症状需及时就医：

咳嗽伴有呼吸困难、胸痛、口唇发紫。

咳出大量黄脓痰、铁锈色痰或血丝。

突然发生剧烈呛咳，怀疑异物卡喉。

精神极差、嗜睡、意识模糊。

咳嗽持续超过3周末见好转。

咳嗽伴有发烧。

咳嗽声音异常，如犬吠样或带有喘鸣音。

伴有双腿浮肿、无法平躺。

出现原因不明的体重下降。

重要提醒：勿乱用镇咳药。痰多时用强力镇咳药，可能导致痰液堵塞气道，加重感染，应在医生指导下使用止咳药物。

走路时脚趾蜷缩？记住应对方法

□本报记者 常方方

“一走路脚趾就往一起蜷，又疼又硌，坐下歇会儿又好了”，不少老人遇到这种奇怪的情况，误以为是年龄大了腿脚不利索。其实不然，这可能是足部功能性屈趾畸形，应及时就医治疗。那么，什么是足部功能性屈趾畸形？如何治疗？潍坊市人民医院手足骨科主任孙建民为您解答。

何为足部功能性屈趾畸形

孙建民表示，人们正常走路时，脚趾“伸开”和“蜷起”的力量是平衡的，如果控制“蜷脚趾”的神经太“兴奋”，比如老人之前得过中风、脑外伤，或者有神经方面的病症，一走路脚趾就不由自主地蜷成一团，时间长了不仅磨得疼，还会越走越费劲。

足部功能性屈趾畸形与“掰不开”的脚趾畸形不一样，这种畸形平时歇着的时候，脚趾能正常屈伸，所以一些老年患者并未在意，时间久了脚上就会磨出厚茧，脚趾疼痛，严重时甚至摔跟头。

生活中要注意哪些事项

首先，家人多帮老人观察走路姿势。要是发现老人走路时脚趾总蜷着，或者经常说“脚疼、硌得慌”，哪怕歇着不疼，也别不当回事，应及时带老人去医院手足骨科检查。

其次，平时穿鞋别太随意。给老人买鞋要选择宽松、软底的，不要买尖头鞋、硬底鞋，避免挤到脚趾加重疼痛；家里地面别堆杂物，铺防滑垫，防止老人因为脚疼走路不稳摔跟头。

最后，没事多帮老人揉揉脚。每天晚上用温水给老人泡脚，水温以38℃-40℃为宜，泡完后轻揉脚趾和脚掌，帮助放松脚部肌肉，缓解不适。

如果以上办法都无法缓解症状，可考虑手术方式解决。

孙建民提醒，老人腿脚不舒服，别总觉得是“老毛病”。尤其是有中风、糖尿病史的老人，一旦出现走路时脚趾蜷曲、疼痛，一定要尽早就到医院就诊，以免延误病情。

三招教您科学应对过敏性鼻炎

□本报记者 常方方

冬季气温低、空气干燥，过敏性鼻炎在老年群体中呈现高发趋势。老年人因免疫力下降和鼻腔黏膜脆弱，更易受到环境刺激影响，引发频繁打喷嚏、鼻塞和流涕等症状，严重影响生活质量。对此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）耳鼻喉科副主任马良为老年人介绍过敏性鼻炎防治策略。

过敏性鼻炎的诱因与症状

冬季过敏性鼻炎主要由冷空气、室内尘螨、宠物皮屑及干燥粉尘等刺激物引发。老年人鼻腔黏膜防御功能减弱，对温度变化敏感，冷空气直接吸入时易导致血管收缩和炎症反应。

过敏性鼻炎常见症状包括持续性鼻塞、清水样鼻涕、频繁打喷嚏及鼻痒，严重时可能引发头痛或睡眠障碍。这些症状不仅干扰日常活动，还可能诱发或加重其他慢性疾病，如哮喘或心血管问题。

过敏性鼻炎的应对措施

环境控制与日常防护

保持室内空气湿润：使用加湿器维持湿度在40%-60%，减少干燥空气对鼻腔的刺激；定期清洁空调滤网，避免尘螨积聚。

减少过敏原接触：冬季多风时减少外出；外出时佩戴保暖口罩，阻隔冷空气和粉尘；家中定期除尘，避免饲养宠物或使用易积灰的装饰品。

鼻腔清洁：每日用生理盐水或温开水冲洗鼻腔，清除分泌物和过敏原，可缓解鼻塞和炎症。

养成健康生活方式

均衡饮食：多摄入富含维生素C和抗氧化剂的食物，如柑橘类水果和绿叶蔬菜，增强身体抵抗力；避免辛辣食物和酒精，减少对鼻黏膜的刺激。

适度运动：选择室内活动如太极拳或瑜伽，促进血液循环，改善鼻腔通气；运动时注意保暖，防止吸入冷空气刺激鼻腔。

充足休息：保证规律睡眠，避免熬夜，有助于免疫系统修复和降低炎症反应。

医疗干预与药物管理

及时就医：症状持续或加重时，应咨询耳鼻喉科医生，进行过敏原检测以制定个性化方案。

合理用药：在医生指导下使用抗组胺药或鼻用激素喷雾缓解症状；避免长期依赖减充血剂，以防药物性鼻炎。

中医调理：可尝试针灸或中药疗法，如辛夷、苍耳子等药材，辅助改善鼻腔功能。

