



天气逐渐转凉,昼夜温差变大,呼吸道感染风险随之上升。专家提醒,秋季人体的呼吸系统容易受外界环境变化的影响,尤其是患有慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等呼吸系统疾病的人群,要注意养肺护肺。

■记者 叶楚榕

三大诱因造成呼吸道疾病高发

# 秋季养生 养肺防过敏是关键



图据新华社

## 1 七旬老人晨练受凉 感冒诱发慢阻肺加重

家住张湾区71岁的张建军(化名),平日有晨练的习惯。上周某天晨练回到家后,他觉得喉咙发紧,开始流清鼻涕,以为是感冒,便自行吃了点感冒药。

可第二天,老人的症状不仅没有缓解,反而加重了。夜里咳嗽得睡不着,稍微动一下身体,就喘得厉害,说几句话都要断断续续歇好几口气。“我爸之前有慢阻肺,每年秋天都容易犯,但这次比往年严重多了。”张建军的女儿张女士说,看到父亲呼吸越来越困难,她赶紧送父亲到医院就诊。

市人民医院呼吸与危重症医学科一病区副主任医师何敏为张建军进行了检查,结果显示其属于慢阻肺重度气流受限,肺部还出现了轻度感染。“老人本身有5年慢阻肺病史,这次受凉感冒后,病毒感染加重了呼吸道炎症,导致气流受限更明显,进而诱发了慢阻肺急性加重。”何敏解释道。

经过几天治疗,老人的咳嗽、气喘症状明显缓解。

“慢阻肺是中老年人秋冬季节的多发病。”何敏介绍,慢阻肺的典型症状是慢性咳嗽、咳痰、呼吸困难,且症状会随病情进展逐渐加重。

秋季气温下降、空气干燥,加上老年人呼吸道黏膜萎缩、抵抗力减弱,一旦受凉或感冒,很容易诱发疾病复发,严重时可能导致呼吸衰竭。何敏提醒,慢阻肺患者秋季要格外注意保暖,避免晨练过早,若出现咳嗽加重、痰量增多、呼吸困难等情况,需及时就医。

## 2 女子忽视规律用药 秋季过敏诱发哮喘急性发作

34岁的周琳(化名)是一名文员,两年前因反复咳嗽、气喘被诊断为支气管哮喘。但周琳觉得“不喘的时候就没事”,经常忘记用药,有时甚至连续停药好几天。“总担心长期使用吸入剂会有副作用,而且平时工作忙,一忙就忘了喷药。”周琳说。

前不久,周琳开始出现晨起打喷嚏、流鼻涕的症状,以为是过敏性鼻炎犯了,没太在意。直到上周,她夜里突然咳嗽不止,躺平后呼吸困难,只能靠着枕头坐着睡,甚至出现胸闷、头晕等症状。家人赶紧将她送往市人民医院。经检查,周琳的肺功能下降,体内过敏相关指标明显增高,过敏原检测显示她对尘螨、豚草、宠物毛屑过敏。

“周女士的哮喘急性发作,主要是秋季变应原增多和不规律用药双重作用的结果。”何敏分析,秋季豚草、蒿属植物等致敏植物进入花期,加上空气干燥,尘螨等变应原活跃度升高,容易刺激气道引发过敏反应。而周琳长期不规律使用吸入药物,导致气道炎症控制不佳,气道敏感性显著增高,一旦接触变应原,就容易诱发哮喘急性发作。

针对周琳的情况,何敏首先让她使用布地奈德+沙丁胺醇雾化吸入快速缓解哮喘症状,随后将吸入剂调整为长效制剂,并叮嘱她每天固定时间用药,同时避免接触尘螨、豚草等变应原,如定期清洗床上用品、避免去公园等花草密集的地方。经过一周治疗,周琳的哮喘症状得到控制,肺功能也逐渐恢复。

## 3 秋季呼吸道疾病高发 三大因素是“推手”

为何秋季成为呼吸道疾病高发季?何敏表示,秋季呼吸道疾病高发,主要是三大因素叠加导致的。

首先是空气干燥。夏季雨水较多,空气湿度大,而进入秋季,降水量明显减少,空气湿度低。干燥的环境会使病毒、细菌的存活时间延长、活性增强。加上秋季风力较大,这些病原体容易随着飞沫或粉尘在空气中传播,人吸入后就可能引发呼吸道感染。

其次是温差变大。老年人、儿童以及有基础疾病的人群,体温调节能力较差,若没有及时增减衣物,很容易因受凉导致呼吸道黏膜血管收缩,局部抵抗力下降,给病原体可乘之机。

第三是变应原增多。秋季是果实成熟、花草凋零的季节,而豚草、蒿属植物、菊花等致敏植物进入花期,同时尘螨、霉菌等致敏原也因空气干燥而活跃。这些致敏原会刺激人体呼吸道,诱发过敏性鼻炎、支气管哮喘等过敏性呼吸道疾病。

“秋季常见的呼吸道疾病主要有感冒、急性咽喉炎、支气管炎与肺炎、慢阻肺、支气管哮喘等,不同疾病的症状和危害不同,防治重点也有所区别。”何敏说。

## 4 从饮食到习惯预防呼吸道疾病

日常生活中如何预防秋季呼吸道疾病?何敏从饮食、生活习惯等方面给出建议。

“秋季饮食应以低脂肪、高蛋白、富含维生素为主,帮助人体增强呼吸道黏膜防御能力。”何敏推荐,市民可多吃瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等富含蛋白质的食物,以及西蓝花、菠菜、猕猴桃、橙子等富含维生素C的蔬果。梨和甘蔗是润肺佳品,梨可蒸食,加川贝效果更佳,甘蔗可煮水喝,能起到健脾、益肺、止咳、祛痰的作用。

同时,有食物过敏史的患者需要特别注意,避免摄入已明确致敏的食物,如虾、蟹、蚕蛹、牛奶等,切勿抱有侥幸心理。此外,秋季饮食不宜过咸、过辣,应少食用油炸、易产气的食物,以免刺激呼吸道或加重咳嗽、气喘症状。

保证充足睡眠,老年人每天睡眠时间7—8小时,年轻人6—7小时,避免过度劳累。适当补充维生素C和锌元素,维生素C可从新鲜蔬果中获取,锌元素可从坚果、瘦肉中获取,每天一小把坚果即可满足身体需求。

保持居家环境卫生,及时通风。每周对门把手、开关、遥控器等高频接触物体表面进行消毒,避免病原体滋生。

秋季早晚温差大,外出时注意保暖。尤其要保护好脖子、头部和后背,避免受凉;适当进行有氧运动,如快走、太极拳、八段锦等,以微微出汗为宜,能增强体质,降低呼吸道感染风险。

“秋季呼吸道疾病虽然高发,但只要做好预防措施,就能有效降低发病风险。”何敏提醒,市民若出现持续咳嗽、咳痰、发热、呼吸困难等症状,尤其是老年人、儿童和有基础疾病的人群,切勿拖延,应及时到呼吸科就诊,做到早发现、早诊断、早治疗。“秋高气爽是秋季的美好一面,做好呼吸道健康防护,才能尽情享受这个季节的舒适与惬意。”