



寒天护老 警惕为先

老年人没发烧却呼吸困难 可能是白肺、脑卒中预警

进入冬季，气温骤降且昼夜温差悬殊，老年人健康风险陡增。重庆市急救医疗中心急诊ICU近期接连收治3名因隐匿症状入院的老人，其中两人出现白肺。医生警示，老年人感染初期可能无发烧、咳嗽等典型症状，仅表现为呼吸困难、乏力等，易诱发慢阻肺急性发作；同时冬季也是脑卒中高发期。公众需警惕相关信号，做好防护，早识别、早送医是关键。



隐匿呼吸异常藏凶险

“最近半个月，我们急诊ICU已经接连住进3位老人，都是因为忽视了初期的呼吸异常症状，送来时病情已经很危重。”重庆市急救医疗中心急诊科副主任医师罗杰的话语中，透着对老年人群冬季健康防护的担忧。在该中心急诊ICU病房内，医护人员正为一位老人进行床旁检查，这位老人正是因未重视呼吸困难症状，最终发展为慢阻肺急性发作并出现白肺的患者之一。

罗杰介绍，这3位患者年龄均超过65岁，发病初期有一个共同特点：仅出现气短、轻微活动后喘息的症状，既没有发烧，也没有明显咳嗽。“家人都以为是天冷导致的普通呼吸道不适，没当回事，直到症

状持续加重，老人出现严重喘息、胸闷，才紧急送医。”经检查，其中两位老人已出现白肺症状，确诊为慢阻肺急性发作，被第一时间送入ICU抢救。经过多日的紧急救治，目前3位老人的病情已逐渐稳定，但此次经历也给众多老年人家庭敲响了警钟。“很多人都有个误区，觉得只有感冒发烧才会引发严重肺部问题，其实并非如此。”罗杰解释，老年人免疫力相对低下，代谢速度较慢，当机体受到感染时，往往无法启动强烈的发热反应，初期症状十分隐匿。除了呼吸困难、活动后气短，这些隐匿症状还包括精神状态变差、乏力嗜睡、偶尔轻咳等，很容易被误认为是冬季正常的身体反应。但随着病情发展，肺部炎症会持续加重，肺泡被渗出物填满，就会形成白肺，此时患者会出现严重喘息、胸闷、嘴唇或指甲发紫等症状，甚至引发呼吸衰竭，大幅增加救治难度。

为何冬季慢阻肺容易高发？罗杰分析，这与气候变化密切相关。低温环境会刺激人体呼吸道黏膜，加重呼吸道炎症；同时昼夜温差悬殊，会破坏呼吸道的正常防御功能，让病菌更容易乘虚而入。而老年人的呼吸道黏膜本就脆弱，气道防御功能和自我调节能力较弱，一旦出现呼吸道不适，就很容易诱发慢阻肺急性发作。

“尤其是有慢阻肺病史、糖尿病、恶性肿瘤等基础疾病，以及长期卧床的老年人，是冬季呼吸道疾病的高危人群。”罗杰强调，这类人群冬季若出现不明原因的呼吸困难、活动后气短、咳嗽加重、胸闷喘息等情况，无论是否发烧，都应及时就医检查，切不可当作普通小感冒拖延。

心脑血管冬春高危期

冬季低温不仅是呼吸道疾病的高发诱因，更是脑卒中等心脑血管疾病的“高危期”。重庆市急救医疗中心神经内科主任医师杨柳指出，低温与大幅温差是诱发心脑血管急症的关键环境因素，必须引起老年人及其家属的高度警惕。

从临床数据来看，每年深秋至次年春季，都是心脑血管疾病的发病高峰期，冬季的发病率更是显著上升。杨柳解释，随着气温下降，人体血管在低温刺激下会自然收缩，这会直接导致血压升高、心脏负荷加重。对于本身就有高血压、动脉粥样硬化等基础疾病的老年人群来说，这种生理应激反应可能直接诱发脑卒中或急性冠脉事件。

“我们曾接诊过一位72岁的老人，早上出门买菜时没做好保暖，回家后突然出现左侧肢体无力、嘴角歪斜的症状，送到医院确诊为急性缺血性脑卒中。”杨柳回忆，类似的案例在冬季十分常见。很多老年人忽视了头部、颈部的保暖，或在低温环境下长时间停留，最终引发意外。脑卒中救治的核心在于“早识别、早送医”，多数患者预后不良，都源于对早期症状的忽视。杨柳介绍，无论出血性还是缺血性脑卒中，发病时都会出现一系列突发性神经功能缺损症状，包括一侧面部麻木或嘴角歪斜、单侧手臂或腿部无力麻木、行走不稳、言语含糊或理解障碍、突发头晕、剧烈头痛、视物模糊或重影等。为了帮助公众快速识别脑卒中症状，杨柳推荐了简单易记的“120”口诀：“1”是观察一张脸，看是否存在不对称、嘴角歪斜的情况；“2”是检查两只手臂，看是否有单侧无力、抬不起来的现象；“0”是聆听说话，看是否存在言语不清、表达困难的问题。“只要发现其中任何一个症状，都应立即拨打急救电话，切勿拖延。”

杨柳特别提醒，冬季日常生活中的一些不经意习惯，也可能增加心脑血管疾病的发病风险。比如从户外寒冷环境进入室内后，切忌立即洗澡或处于过高室温中，温度的急剧变化会导致血管剧烈收缩与扩张，极易诱发意外。正确的做法是先在室内停留一段时间，让身体逐渐回暖，再进行沐浴等活动。此外，清晨时段气温最低，应尽量避免此时进行高强度户外活动。

科学防护筑牢健康防线

冬季老年人健康防护，既要警惕隐匿症状，也要做好日常预防，从生活细节入手筑牢健康防线。结合临床诊疗经验，重庆市急救医疗中心的专家们给出了针对性的防护建议。

在呼吸道防护方面，罗杰建议，老年人冬季应注意保暖，避免受凉，根据气温变化及时增添衣物，尤其要做好颈部、背部的保暖。非必要情况下尽量减少外出，避免前往人群密集的公共场所；若必须外出，务必佩戴口罩，做好个人防护，降低病菌感染风险。同时，室内应保持适当通风，每天通风2~3次，每次30分钟左右，保持空气流通，但要注意避免冷风直吹。

对于有基础疾病的老年人，规律用药是关键。“很多慢阻肺、高血压患者，冬季觉得症状有所缓解，就自行减药或停药，这是非常危险的。”罗杰强调，基础病患者必须严格按照医嘱规律用药，定期复查，不可擅自调整用药方案。此外，可适当进行居家康复训练，比如缓慢散步、呼吸训练等，增强体质和呼吸道抵抗力，但要注意运动强度，以不感到疲劳为宜。

在心脑血管防护方面，杨柳建议，老年人冬季应定期监测血压，若出现血压波动较大的情况，及时就医调整用药。饮食上要注意低盐、低脂、低糖，多吃新鲜蔬菜、水果和富含膳食纤维的食物，避免暴饮暴食，保持大便通畅。同时，要保证充足的睡眠，避免熬夜，保持情绪稳定，避免过度激动或焦虑，这些都有助于稳定血压，减少心脑血管疾病的诱发因素。

家人的关注和陪伴更是老年人冬季健康的重要保障。专家们呼吁，家属应多关注老年人的身体状况和精神状态，一旦发现老人出现呼吸困难、活动后气短、肢体无力、口齿不清、头晕头痛等异常症状，无论症状轻重，都应立即送往具备救治能力的医院就诊，切勿抱有“再等等”“可能休息一下就好”的侥幸心理。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

每日科普

流感季如何为娃备好“健康盾牌”

重庆医科大学附属儿童医院呼吸科 王婷

时值呼吸道感染性疾病高发期，儿童因免疫系统尚未健全，一旦感染流感，症状比普通感冒更为严重。如何在流感季为孩子构筑一面“健康盾牌”？提前接种流感疫苗是关键。

接种疫苗的人群和时间

儿童体质较弱，不仅是流感易感人群，也常成为“传染源”。以下重点人群需

接种流感疫苗：年满6个月至5岁的幼龄宝宝；在校学生；患有哮喘、先天性心脏病、糖尿病、免疫力低下等慢性病的儿童；与无法接种疫苗的婴幼儿同住的所有家庭成员。

每年的9月到10月，是接种疫苗的最佳时期，能确保孩子的免疫系统在流感活跃期（当年11月到次年春天）来临前产生足量抗体。如果错过这段时间也不必慌，只要孩子身体状况允许，在整个流感季节里，任何时间完成接种都能获得保护。

为何年年都要接种疫苗

流感病毒非常善变，每年流行的毒株都可能不同。科学家们会追踪病毒变化，并据此更新疫苗配方，确保它能精准应对当年最可能流行的流感毒株。

接种疫苗后，体内的保护性抗体水平会随着时间自然下

降。每年接种疫苗，是为了确保孩子的免疫系统维持足够的防御力。

如何应对接种后的短暂反应

部分孩子在接种疫苗后，可能会出现一些短暂反应。或为局部反应，即注射部位出现暂时的红晕、肿胀或触痛；或为全身反应，如中低度发热（38.5℃以下）、疲倦感、轻微的肌肉酸痛，这通常是正常表现。如出现以上情况，家长需让孩子好好休息，保证充足的睡眠，并鼓励他们多喝水；局部的红肿可使用干净的凉毛巾进行冷敷；如果发热让孩子感到不适，可咨询医生进行用药。

严重反应虽极为罕见，但若孩子出现持续超过39℃的高烧、精神极差、呼吸急促、或症状超过3天未见好转的情况，应及时就医，查明原因。

在健康课题上，最好的治疗永远是预防。为孩子及时接种流感疫苗，是一项简单、有效且充满关爱的健康投资。行动起来，以“防”代“治”，给孩子一个无忧的冬天。



专家点评

重庆医科大学附属儿童医院 耿刚

这篇科普文精准聚焦于“儿童流感疫苗接种”这一家长普遍关切且易存疑虑的主题。全文将专业的疫苗接种知识转化为通俗易懂的“谁该打、何时打、为何年年打、打后怎么办”四大核心攻略，有效化解了家长在面对疫苗选择时的困惑与担忧。引导家长从被动应对疾病转向主动规划健康预防。对于提升公众对疫苗的认知信任、树立科学的儿童健康管理观念具有积极的推动作用。

