

养宠物要防病

河南省人民医院呼吸与危重症医学科主治医师 高 帅

不少老人都通过养宠物缓解孤独，如鸟儿、猫儿、狗儿等。近期门诊有一位老人，买了鸽子带回家养在地下室，每天给鸽子喂食、收拾粪便，没过几天就出现了恶心、没力气等症状。老人就医后，发现患了“鹦鹉热”，也就是鹦鹉热衣原体肺炎。

这种肺炎的病原体主要在鸟类之间传播，若饲养环境通风换气不足，清洁时不注意防护，老人吸入鸟类羽毛或粪便的粉尘，或含有呼吸道分泌物的气溶胶，可发生感染。

与青壮年人群相比，老年人往往免疫力较差，容易感染鹦鹉热衣原体，但呼吸道症状相对少，反而胃肠道症状、精神状态改变比较明显，如食欲不振、大便不成形、腹泻、淡漠、嗜睡、乏力等症。

若老人患有冠心病、心衰、哮喘、慢性气道病等，可能因鹦鹉热肺炎诱发加重。若出现呼吸困难等危重表现，需使用相应基础病急救药物，立刻拨打120。等待救援过程中，老人应原地静止不动，尽量保持情绪稳定，避免因增加耗氧量而加重不适。

有些老人不养鸟类，而是接触了猫、狗等其他动物，也有可能感染。宠物外出时可能间接接触鸟类，携带鹦鹉热衣原体后带回家中，再传播给人。

如果猫狗等宠物携带

肺炎性致病菌，通过粉尘、气溶胶传播，可增加感染风险，加重或诱发病症，尤其对于有慢性支气管炎、支气管扩张、间质性肺病、慢阻肺、哮喘等慢性呼吸道疾病的老人。

当老人咳嗽咳痰、呼吸道症状加重，乏力，腹痛腹泻，四肢关节酸痛等，要想到可能与养宠物有关，及早就医，并告诉医生自己养了什么动物，其他家人是否有身体不适，预防发展至重症。

老人养鸟要注意科学的方式。一是渠道正规，不捡来历不明的禽鸟回家。二是避免养鸟空间拥挤，临近的鸟笼可用隔板隔开。三是及时清理，避免食物、羽毛或分泌排泄物堆叠，每天清洗鸟笼、食罐、水碗等，清理前用水或消毒液湿润表面以防扬尘，清理时戴好口罩、手套，清理后用流水、肥皂彻底洗手。

在养猫养狗方面，同样建议老人不随意将野外环境下的动物带回家饲养，规范带宠物注射疫苗、防疫针等。做好宠物清洁和家庭环境清扫，尤其近期天热后宠物容易脱毛，老人可能吸入过敏原，诱发哮喘等。如果发现宠物状态与平时不一样，如吃食不好、腹泻、没劲儿等情况，需及时送至宠物医院隔离治疗，老人也要做些相应检查。

■就医提示

静脉曲张疼痛发红怎么办？

北京大学国际医院介入血管外科 王 谦

随着静脉瓣功能逐渐退化，不能很好关闭，血液发生倒流，腿部静脉会扭曲扩张，如果突然红、硬、疼、不能触碰，多是血栓性浅静脉炎，与能够引起肺栓塞的深静脉血栓不同，不必过于担心，但要注意以下几件事。

一是避免挤压按摩，有些人认为把硬按下去就行，其实是非常危险的动作，会有血栓穿透静脉到深静脉的危险。二是不建议热水泡脚，可能会进一步加重病情，建议切一些薄土豆片冷藏，每日睡前冰敷以缓解疼痛。三是避免久坐久站，躺下时可以把小腿稍微垫高。四是及早诊治静脉曲张，不要拖到长出血栓才治疗。

如果静脉曲张并发了浅静脉血栓，可在医生诊断指导下通过射频、激光等微创技术治疗；若隐静脉的主干也有血栓，不再适宜微创技术，还可选择血流动力学纠正手术等治疗，术后恢复速度较快。



不少老人常有眼皮跳的情况，浙江省中医院眼科主任张怡表示，老年人眼睑痉挛多发，可由劳累、情绪等因素诱发，轻者可以自愈，严重者可持续发生，可通过颞浅静脉旁注射药物来改善循环、调节神经，针灸或点按攒竹、鱼腰、丝竹空、太阳等穴位疏经活络，改善病症。图为该院医务人员为老人实施穴位治疗。

浙江省中医院 骆丹艳 刘艳莉 姚宇芬文/图

■专家提醒

不是所有胸痛都是心肌缺血

辽宁省鞍山市中心医院副主任药师 曾卫华

老人们往往十分警惕胸痛症状，认为是心肌缺血、心肌梗死等病症。其实，并非所有胸痛都是心肌缺血，不妨根据症状判断，胸痛是否来自心脏。

持续时间短：如果胸痛时间短，一瞬间或几秒钟，一般与心脏无关。心肌缺血引起的心绞痛通常持续3分钟以上，需要经

过充分休息或舌下含服硝酸甘油才能缓解。如果连服3片硝酸甘油（5分钟一片）或超过15分钟仍不缓解，可能出现心肌梗死，应立即寻求急救。

痛点范围小：发生胸痛时，如果用一个手指就可以指出痛点，一般不是心肌缺血，可能是神经、肌肉等问题；如果胸痛范围呈竖直分布，胸骨下有烧灼感，伴反酸、刺激性干咳等表现，可能是胃食管反流症引起的胸痛。心肌缺血引起的疼痛有放射痛、牵扯痛的特征，范围一般如手掌大小，无法用手指明确指出。

按压、呼吸痛：若随按压、呼吸出现胸痛，往往与心肌缺血关系不大，可能是肋骨关节有轻度炎症，刺激周围神经导致疼痛。焦虑恐惧情绪也会放大肋骨关节的疼痛感，不由自主加快呼吸，出现手指、嘴唇发麻等呼吸性碱中毒表现。而心肌缺血与按压、呼吸动作无关，按压也不会加重疼痛。了解更多知识，关注人民日报健康号@药师华子

■保健提示

慢阻肺大便稀 试试三茶三穴

北京中医药大学东方医院呼吸热病科副主任医师 季 坤

多年慢阻肺的老人大便不成形，是一种很常见的现象。慢阻肺发展到后期，可能合并肺心病，引发胃肠道淤血，若肠道功能紊乱，常出现大便稀溏症状。推荐一些固护脾胃的日常茶饮和穴位。

【三茶饮】

健脾止泻茶：若有脘腹胀满（食后加重）、大便稀溏、口淡无味（甚至不思饮食）、神疲体倦、少气懒言、形体消瘦、肢体浮肿等表现，多为脾气虚，可取党参、茯苓、白术、苍术、莲子、诃子、葛根各10克，水煎代茶饮用，能够补益脾气。

香苓代茶饮：若大便稀溏、食欲减退、胃痛喜温喜按、腹胀、四肢不温或浮肿等，提示脾阳不足，日常可取煨木香、茯苓、香附、煨姜各10克，水煎代茶饮用，有助温补脾阳。

芳香化湿茶：若有大便溏、食欲差、身体乏力、口中黏腻等湿气重的表现，可取藿香、荷叶、陈皮、薏苡仁各10克，水煎代茶饮用，可以达到健脾祛湿的效果。

【三穴位】

按脐旁：用双手拇指缓缓按压肚脐旁的天枢穴（肚脐旁开三横指），力度由轻渐重，缓缓下压，持续5分钟后将手指慢慢抬起（不离开皮肤），再于原处按揉片刻。

按脐上：仰卧时，将食指、中指、无名指并拢，抵住建里穴（肚脐上四横指）用力按压，同时上臂发力颤抖此处，持续约半分钟。

按小腿：用拇指或中指按压小腿外侧的足三里穴（外膝眼下四横指）5~10分钟，每分钟按压15~20次，有针刺样的酸胀感、发热感为宜，坚持每天一次，有强健脾胃的效果。