

冬季呼吸道疾病高发 如何采取防治措施

受访专家

李娟：两江新区中医院肺病科·呼吸与危重症医学科主任、副主任医师

冬季寒潮来袭，不少地区气温骤降，空气湿度降低，流感、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒等多种类型的呼吸道疾病患者增加，全国各地医院就诊量激增。如何在冬季保护自己的呼吸系统，进行有效的呼吸道疾病防治成为大家关注的重点。近日，记者就相关话题采访了两江新区中医院肺病科·呼吸与危重症医学科主任、副主任医师李娟。

什么是呼吸道疾病？李娟介绍，呼吸道包括鼻咽喉、气管、支气管等。通常称鼻咽喉为上呼吸道，气管和支气管为下呼吸道。上呼吸道感染是呼吸系统最常见

的疾病之一，如普通感冒型、流行性感冒、咽炎型、咽结膜热型等。下呼吸道感染包括气管炎、支气管炎、肺炎等。冬季由于空气干燥寒冷，往往会增加呼吸道疾病的发病率。

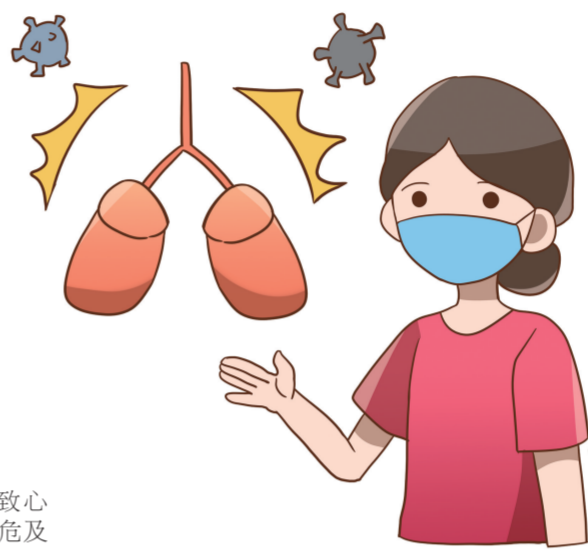
呼吸道不小心“中招”，哪些情况需要立即就医？哪些情况可以选择居家观察？李娟介绍，病毒一般具有自限性，可以通过自身免疫调节清除体内病毒。在发病初期，如果出现流鼻涕、咽喉肿痛、打喷嚏等较轻的症状，可以选择居家观察，自行服用感冒药作对症处理；但不建议使用抗生素，且切忌将中药、西药混合吃，避免加重肝脏和肾脏的负担。当发病3至5天，对症治疗后仍未缓解，此时应选择去医院就诊。如果发病初期症状较为严重，伴有剧烈头痛、高热不退、全身乏力等症，应及时去医院，避免病情进一步恶化。

“呼吸道疾病尤其要关注‘一老一小’。”李娟解释，老年人感染呼吸道疾病不一定会出现咳嗽、咳痰、发热等症状，小孩则很有可能无法准确地表述自身症状。如果家里有老人、小孩出现异常，建议尽快就医。

流感疫苗和新冠疫苗，是否可以同时接种？“无论是接种流感疫苗还是新冠疫苗，建议最好不要同时进行。至少是接种一种疫苗之后间隔两至三周，观察是否有过敏反应以及其他不良反应，如果没有问题再打下一支疫苗。”李娟建议，老人和小孩都可以接种流感疫苗，降低呼吸道疾病发病率。

对于如何预防呼吸道疾病，李娟强调：第一要提高自身抵抗力，保证充足睡眠，保持营养均衡，适当加强锻炼；第二要养成

良好的卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻，并及时将手清洗干净，避免与眼、口、鼻等产生接触；第三要佩戴好口罩，特别是老年人、儿童以及有基础性疾病的高风险人群，去人员流动量大的地方建议做好防护措施；第四要开窗通风，保持室内空气流通，降低感染风险。（李忆南）



别把咳嗽不当回事，医生紧急提醒

进入冬季，身边咳嗽的人多了起来。有些人觉得咳嗽很常见，并不当回事；也有些人饱受咳嗽的困扰，一直找不到病因。其实小小的咳嗽背后，可能隐藏着多种疾病，如果不加以重视，甚至会危及生命。

致命的咳嗽：慢阻肺、肺癌、心衰、肺栓塞等造成的咳嗽

- 慢阻肺咳嗽的特点：
 - 秋冬季多发
 - 常伴有咳痰，多为白色的黏痰或者泡沫痰
 - 部分患者只在晨起时有阵发性咳嗽，排出大量痰液后，一天可能不再咳嗽
 - 慢阻肺的危害：可导致呼吸困难，活动耐力下降等。严重者可导致呼吸衰竭，甚至危及生命。
- 通常就诊科室：呼吸门诊（呼吸与危重症医学科）
- 肺癌咳嗽的特点：
 - 肺癌引起的咳嗽与肿瘤的位置有关，如果肿瘤长在较大的支气管附近，导致支气管狭窄甚至阻塞，咳嗽时可能出现相对高调的金属音
 - 如果肿瘤生长位置不压迫大的气管

和支气管，这种肺癌引发的咳嗽与气管炎或肺炎导致的咳嗽，可能没有太大差别

·不是所有肺癌引起的咳嗽都会痰中带血

如果患有慢性咳嗽，且年龄在50岁以上，长期吸烟，有肺癌家族史，咳嗽痰中带血，短时间内出现体重下降，出现上述这些情况，应及时到医院做肺筛查。

通常就诊科室：一般先到呼吸门诊（呼吸与危重症医学科）就诊，根据CT检查情况，医生可能建议到胸外科或者肿瘤科就诊。

- 心衰引起咳嗽的特点：
 - 晚上咳嗽相对比较多，尤其是后半夜
 - 与体位关系密切：平卧时咳嗽明显，坐位或立位后咳嗽减轻
 - 患者在白天活动时，可能有体力活动受限的情况
 - 初为干咳，或有白色泡沫痰，严重者咳粉红色泡沫痰
- 患者往往有心脏病的病史，或者有心脏病的危险因素，比如长期高血压、糖尿病、肥胖等。
- 通常就诊科室：心内科或急诊科
- 肺栓塞引起咳嗽的特点
 - 咳嗽时常伴随胸闷憋气、呼吸困难、

烦躁不安、指尖血氧低，需尽快就诊

肺栓塞发病凶险，严重时会导致心力衰竭、呼吸衰竭，不及时处理可能危及生命

通常就诊科室：心血管科或呼吸门诊（呼吸与危重症医学科）

常见的咳嗽

- 感染后咳嗽
 - 流感、肺炎支原体等都可引发呼吸道感染，呼吸道感染本身急性期症状消失后，咳嗽仍然迁延不愈，临床上称之为感染后咳嗽。这类咳嗽有以下特点：
 - 干咳多，部分伴有咳痰
 - 有时会咳嗽不止，夜晚加重
 - 常需要3-8周左右才能康复，也有部分人咳嗽超过8周
 - 通常就诊科室：呼吸门诊（呼吸与危重症医学科）
- 鼻后滴漏综合征引发的咳嗽
 - 指因鼻腔和鼻窦的变态反应性或变态反应性引起慢性炎症，炎症部位的分泌物经鼻腔向后倒流，进入咽部部位，长期刺激而引起的慢性咳嗽。主要特点是：
 - 刺激性咳嗽
 - 常伴有鼻部或咽喉疾病的症状

- 通常就诊科室：耳鼻喉科
- 刺激性干咳，餐后或者平卧更易发作
- 常伴随胃食管反流的症状，比如反酸、烧心等

善于伪装的咳嗽：咳嗽变异性哮喘

咳嗽变异性哮喘是指以慢性咳嗽为主要或唯一临床表现的一种特殊类型哮喘。它表现为咳嗽，实则为哮喘。
通常就诊科室：消化内科
通常为刺激性干咳
·咳嗽常在夜间、清晨发作，遇冷空气后加重
·往往有过敏性疾病史，如湿疹、过敏性鼻炎等
通常就诊科室：呼吸门诊（呼吸与危重症医学科）、变态反应科（过敏门诊）
来源：央视财经

孩子积食难入睡？巧揉穴位促健康

受访专家

张明：重庆市中医院推拿门诊专家，小儿推拿硕士研究生，中国针灸学会小儿推拿分会委员

余瑜：重庆市中医院生长发育门诊专家，主治医师，全国第六批国家级名老中医专家师带徒传承人

霍焰：重庆市中医院生长发育门诊专家，主治医师

育儿问题千千万，条条牵动父母心。尤其是节假日期间，饮食不节制、作息不规律、舟车劳顿等往往会诱发小朋友生病。家长面对这些问题应该如何防范应对呢？近日，记者采访了重庆市中医院推拿门诊专家张明、重庆市中医院生长发育门诊专家余瑜、霍焰，为大家科普推拿处理“妙招”。

问题一：胡吃海喝致积食

《医学正传》曰：“初致病之由，多因纵口腹”。“小儿脾胃不足”，乳食不知自节，若调护失宜，喂养不当，则易为乳食所伤，积滞由此出现。”张明介绍，家长可以通过闻口气、摸肚子、看大便、看睡眠等途径来判断孩子是否积食。如果孩子出现没有胃口、舌苔变厚、口中有异味（如酸腐臭味等）、肚子胀硬或肚子疼、大便异常（如大便增多、大便很臭、大便中有未消化完的食物残渣等）、暖气、睡不安稳（如喜欢翻来滚去、冲枕头和趴着睡觉）等现象，便是有积食的苗头。

“若孩子已经出现了积食的表现，家长又没有及时发现处理，孩子接下来就很容易生病，外感、咳嗽、发烧等都非常多见。”张明提醒，家长除了注意孩子饮食习惯和饮食卫生，还可以及时做好推拿处理。

具体而言，张明建议，首先要揉板门，即按揉位于手掌大鱼际平面或手掌大鱼际中点的板门2分钟。其次要清胃经，即对大拇指第二指节桡侧缘，用拇指或食指自手掌方向推向指尖方向1分钟。再者要捏脊，即拇指分别置于脊柱两侧，指面向上抵住皮肉，两手拇指指腹与食指中指指腹相对用力将脊背的皮肉捏起，拇指向前推动，两手食指同时交替向后捻动，两者相互配合，每提捏3遍，便向督脉方向挤捏1次，边捏边放，交替捻捏皮肤前行，从龟尾至大椎为1遍，日常操作3至9次。

问题二：作息不规律难入睡

《黄帝内经》曰：“心者，君主之官也，神明出焉。”中医认为，睡眠与心神密切相关，孩子睡不安稳多半与心有关。

“尤其是秋燥横行，燥邪伤津，很容易导致阴虚火旺，孩子本就‘心常有余’，阴虚火旺，心津不足，孩子的心火越来越旺，就难以入睡，睡不安稳。”在余瑜看来，周末节假日孩子的作息习惯很可能会发生改变，熬夜、晚起比较常见，如不及时调整生物钟，节后很容易出现晚上精神抖擞、白天昏昏欲睡。

针对这种情况，余瑜建议，家长可进行“清天河水”推拿，用左手托住孩子的前臂和手腕，使他的手掌心向上，然后右手的食指和中指并拢，从腕横纹中点单方向直推至肘横纹中点，来回操作100至300次。此外，找到位于足底前三分之一处且屈趾时凹陷处的涌泉穴，用拇指或食指来回按揉，每足心揉100次为宜。

问题三：节后仍兴奋难专注

“肝藏魂，主宰意识、思维活动，孩子情绪过度活跃、兴奋，就会导致肝火亢盛。”霍焰表示，聚会多、娱乐活动多是假期的一大常态，甚至不少家庭会外出旅游，虽然这是一家人放松的好选择，但不可避免地会让孩子的思绪兴奋。

随之而来，不少孩子在节后很容易出现情绪问题，如脾气暴躁、烦躁、注意力不集中等，而年龄大一点的孩子会有低落、抑郁的表现，这不得不引起家长高度重视。

怎么办呢？霍焰建议，要清肝经，找准食指末节螺纹面，由指根向指尖方向直推100至300次。同时，用拇指按揉位于手掌根部的大鱼际和小鱼际交接处的小天心3至5分钟。

专家们提醒，小儿推拿对手法操作技巧有一定要求，家长自行推拿仅可作为日常保健作用。由于小儿皮肤娇嫩，家长在给小孩做推拿时一定要使用介质（如婴儿油、润肤乳等）。若是孩子问题比较严重，建议家长及时带孩子到医院就诊。（陈元洪）



空腹抽血，怎样才算“空腹”？

受访专家

陈敏：重庆市红十字会医院（江北区人民医院）检验科主管技师



气郁质、血瘀质、阳虚质这三种体质与结节的产生关联性最大，即所谓的“结节体质”。近年来，随着人们体检意识的提高，各种结节（肺结节、甲状腺结节、乳腺结节等）的检出率越来越高。那么，哪些人易长结节？长了结节，该如何调理呢？

女性为什么易患结节

在我国，甲状腺结节的发病率较高，且女性患者占比大。有些女性甲状腺结节患者还同时患有乳腺结节、肺结节或子宫肌瘤等。女性为什么易患结节呢？

现代医学研究表明，乳腺结节、甲状腺结节、子宫肌瘤等疾病的发生均与雌激素相关。中医认为，女子属阴，以血为本。月经、妊娠、分娩、哺乳等生理活动均需耗血，因此女性“血常不足，气常有余”。在此基础上，女性若情志不畅，导致肝气郁结，日久则痰凝血瘀而生成结节。另外，甲状腺、乳腺和子宫均处于足厥阴肝经的循行部位上，所以更

易同时或相继产生结节。

“结节体质”者如何调理

中医体质是指人体在先天禀赋和后天获得的基础上，所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。其通常分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质9种基本类型。其中，气郁质、血瘀质、阳虚质与结节的产生关联性最大，即所谓的“结节体质”。上述三种体质的女性可进行有针对性的调理。

气郁质 气郁质者气机郁滞，以抑郁、忧虑等气郁表现为主要特征。此类人群宜疏肝理气，忌燥热峻补。日常食疗可选用疏肝解郁、理气化痰、消食醒脾的食物，如海带、紫菜、山楂、佛手、梔子、陈皮、玫瑰花等。《素问·举痛论》言：“思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。”因此，气郁质者应注意保持良好情绪，多参加慢跑、游泳等体育锻炼。

宜安排在上午7点至9点采血。“也就是说体检前可以正常晚餐。如果第二天早上8点抽血，那么只需要在凌晨12点以前吃完宵夜即可，当然建议晚餐最好还是晚上8点前完成。”陈敏说。

为什么要求空腹呢？陈敏说，有三个原因：一是因为空腹12至14小时后，人体消化吸收活动完成，机体代谢处于相对稳定状态，各血液成分也比较稳定，可真实反映机体的生理水平；二是血脂的影响，正常人的血清呈黄色透亮，而有些人肝脏代谢不好，吃油腻的食物后，血清会变成牛奶样，而很多检测方法是基于比浊法或者比色法；三是参考区间的比较，在查看检验结果时一般会看到标有参考范围，这个参考范围的建立，是基于正常人群空腹所得，所以空腹抽血有利于结果的比较。

空腹抽血可以喝水吗？“当然可以喝水。但值得注意的是，这里的水，一定是指

‘白开水’，而不是碳酸饮料、咖啡、牛奶、奶茶等，24小时内还不能饮酒。”陈敏提醒，饮水量不宜过多，一口气喝400毫升水也是不可取的，可少量多次饮水，量约50至100毫升，最多不超过200毫升。

哪些检测项目必须空腹呢？《静脉血液标本采集指南》明确指出，需要空腹采血的检测项目包括但不限于：1.糖代谢：空腹血糖、空腹胰岛素、空腹C肽等；2.血脂：总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、载脂蛋白等；3.血液流变学；4.骨代谢标志物：骨钙素、1型胶原羧基端肽β特殊序列、骨碱性磷酸酶等；5.血小板聚集率（比浊法）。

“当然了，除了上述项目外，还有其它会因为进食而影响检测结果的项目，比如肝功能、肾功能、激素类等检测，均建议空腹。”但陈敏表示，如果涉及抢救生命，千万不能一概而论说不是空腹进行的检测结果就不准确，一切生命至上。（程颖）

你是“结节体质”吗？

江苏省中西医结合医院妇产科 张蕾

阳虚质 阳虚质者阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。此类人群宜温补，忌寒凉伤正。日常食疗可选用温中补肾的食物，如羊肉、核桃、栗子、腰果、龙眼、生姜、韭菜、茴香、桂皮、辣椒、花椒等。阳虚质者平时要注意保暖，可通过艾灸、泡脚等提升阳气，宜在阳光充足时进行适量的户外活动。

需要提醒的是，在临床上，因结节来就诊的患者，往往都不是存在单一部位的结节。临床医生会建议因单一部位结节就诊的女性患者同时行甲状腺、乳腺、妇科超声检查。从严格意义上讲，除了炎性结节，凡是不能完全排除恶性可能的结节，均需要定期随访，但大家也无须过度担心，身体内的大部分结节是与我们和平共处的。在随访过程中，若结节出现迅速变大、形状不规则、血流增多、边缘模糊等情况，提示有恶变风险，应进一步至相关专科由医生进行评估处理。

来源：《大众健康》