

冬天,别忽视这条病毒入侵“路径”

呼吸道疾病高发,专家提醒这些“小毛病”不能硬扛

11月22日,南京官宣入冬,迎来一波冷空气。许多人抱怨,自己早穿上羽绒服,怎么还是冷不丁被感冒发烧给击倒?江苏省人民医院呼吸与危重症医学科副主任、主任医师齐栩表示,近两周,呼吸科门诊病人增多,除了注意保暖,还要重视呼吸道疾病诱因,比如吃辣、抽烟等。此外,感冒这些“小毛病”也不能硬扛,当心病情加重。

现代快报+ZAKER南京记者 梅书华 杜雪迎/文 顾炜/摄



扫码听听
专家的建议



专家简介

齐栩

江苏省人民医院呼吸与危重症医学科副主任、主任医师

江苏省老年学学会慢性病专业委员会主任委员,江苏省医学会呼吸病学分会肺血管学组副组长,江苏省医师协会临床精准分子治疗委员会委员,南京医学会肿瘤康复专业委员会副主任委员,中国医药教育协会疑难肿瘤专业委员会常务委员,中国老年医学学会肿瘤康复分会全国委员,中国老年医学学会肿瘤康复分会全国青年常务委员

获国家科技进步三等奖、江苏医学科技奖二等奖及江苏省科技进步一等奖

门诊病例

吃辣火锅暖胃,引发呼吸道感染

最近,许多人安排上了冬天的第一顿火锅。市面上各类自嗨锅,也成了冬季宅家必备。辛香麻辣、热气腾腾的食材入口,令人直呼上瘾。在齐栩的门诊上,却有不少因为几顿辣火锅,导致呼吸道感染的患者。

25岁的小刚,在朋友圈晒完自己的“入冬后的第一顿火锅”后,引起朋友跟风,于是又约了好几顿辣火锅,结果出现高热畏寒的状况。到医院后,被诊断为呼吸道感染。

几顿辣火锅怎么就引发了呼吸道感染?齐栩表示,吃火锅是诱因,频繁吃麻辣火锅,容易刺激呼吸道,引起咳嗽,破坏呼吸道黏膜屏障的完整性,因为呼吸道是与外界相通的,可能会导致病毒入侵。另外,吃火锅容易出汗,脱衣服再走动,冷热交替,也很容易感冒。

有的人觉得,有点小感冒,吃顿火锅暖身就好了。对于这类人,齐栩强调,已经出现感冒症状的人,更不建议吃火锅等辛辣刺激性食物。他也表示,这些建议并不是让大家戒掉火锅,而是要适量,控制频率,正常情况下,一个礼拜不超过两次。

抽烟十年,慢阻肺悄悄盯上了他

与辣椒相比,香烟对呼吸道的伤害更大。37岁的王先生,有着十几年的烟龄,每天都要抽一包。35岁以后,总是有些咳嗽,有时还会出现类似感冒的症状,吃感冒药却没什么用。最近,他一活动就觉得喘不过气,结果在医院查出了慢阻肺。

齐栩表示,香烟中的有害物质很多,进入呼吸道以后,会刺激呼吸道黏膜,造成破坏。抽烟时间越长,抽烟量越大,患病率越高。“我抽烟七八年了,身体很好,也不咳嗽。”有的人年轻时,抽烟并不会会有不良症状,就觉得没事。实际上,抽烟对呼吸道造成的伤害,是潜移默化的,即使现在没有问题,年老以后患慢性呼吸道疾病的概率也非常高。

齐栩呼吁:“无论什么时候戒烟都不晚。”门诊上,有些曾经的慢性呼吸道疾病病人,戒烟后,症状好转很多,生活质量获得了提升。

感冒不重视,男子住进ICU半个月

感冒是最常见的呼吸道感染疾病,却也爱“放大招”。28岁的陈先生最近有些咳嗽胸闷,以为是着凉感冒了,便吃了点感冒药,照常上班。就这样扛了一个礼拜,结果症状不但没有好转,还越来越严重。“头晕得厉害,还喘,浑身一点力气都没有,感觉要不行了。”陈先生回忆当时的状况,仍心有余悸。

当天,陈先生被送往医院时,已经出现低血容量性休克,医护人员立即展开救治。“重症肺炎,转ICU抢救!”最终,陈先生在ICU住了半个月,经过规范治疗,转危为安。一场“小感冒”突然变成了“重症肺炎”,这是陈先生怎么也没有想到的。

许多人和陈先生一样,觉得感冒很常见,过几天就会自愈。齐栩表示,呼吸道感染一般是指病毒性感染,虽然有一定的自限性,但这是在机体有非常强的抵抗力的前提下,否则机体不能依靠自己的免疫功能去杀灭病毒,容易导致形成一系列的感染,加重病情。



流感疫苗 新华社发

医生提醒

小毛病硬扛 当心病毒“跑”到别处捣乱

“上呼吸道和下呼吸道是相通的,感冒、扁桃体炎、咽炎……这些常见的疾病是上呼吸道感染,如果病人拖着不治疗,病毒会从上呼吸道进入下呼吸道,形成肺炎,甚至引发重症感染。”齐栩解释。他强调,感冒可不是小事。不及时治疗,病毒一步步进入肺部,会导致肺炎;侵犯到心脏,会导致病毒性心肌炎;蔓延到大脑,会引发病毒性脑膜炎。

齐栩告诉现代快报记者,虽然老年人抵抗力差,更容易出现感冒后的继发性症状,但实际上,因为所谓的“小感冒”引发重症的年轻人更多,因为年轻人觉得自己能扛,容易忽视这些症状。他提醒,感冒了不要“硬扛”,超过一个礼拜还没好要及时就医。不要自己随便吃药,更不要觉得挂水好得快,抗生素对于病毒性感冒是没有效果的。另外,感冒药混着吃,容易造成药物成分过量摄入,会在潜移默化中影响身体机能。

冬季要增加抵抗力 小心状态“亚健康”

预防呼吸道疾病,要外防内固。齐栩表示,冬季温度低,适合病毒生存,大家一定要做好个人防护。今年入冬后,医院呼吸科的门诊量与往年同期相比,环比下降了20%左右,这说明,戴口罩可以大大降低呼吸道感染风险。另外,家里和户外的温差比较大,出门时一定要做好保暖工作。

防护工作做好了,自己要增加抵抗力。一方面,注意运动和饮食。加强锻炼,劳逸结合,清淡饮食,营养均衡,多补充一些蛋白质,增强自身抵抗力。有的老人觉得在家里最安全,就紧闭门窗不出门,这个做法是错误的,家里有人走动也可能带来病毒,一定要经常开窗通风。

另一方面,上班族要注意休息,不要让自己过度疲劳,否则会导致人体免疫功能下降,也就更容易生病。齐栩提醒,经常加班熬夜的年轻人很容易处于亚健康状态。如果出现了浑身无力、非常疲惫,而且休息之后第二天也很难恢复精神的情况,就要特别注意身体的健康状况了。

冬季,许多患有呼吸道疾病的人群,病情容易复发或加重。齐栩建议,这类病人可以经常进行呼吸康复的训练,最常用的方法是腹式呼吸。即吸气的时候要气沉丹田,让气体进入腹部,使腹部鼓起,呼气的时候要缩唇呼吸,将嘴唇缩起,让气体慢慢呼出,尽量延长呼气时间,腹部瘪下。