

专家问诊

病因找不到,咳嗽怎么好得了

急、慢性咳嗽须对症治疗,吸烟者如咳嗽性状改变需当心

■记者程雪



周勇 浙江大学医学院附属邵逸夫医院呼吸内科副主任医师,曾在美国加州大学旧金山分校担任客座专家,美国胸科医师学会 Fellow (FC-CP),美国胸科学会 (ATS) 会员,浙江省医学会呼吸病分会烟草学组副组长,浙江省变态反应分会青年委员,浙江省呼吸治疗联盟秘书。擅长治疗慢阻肺、哮喘、新发、肺病、肺栓塞、超声气管镜等。主持和参与多项国家、省部级课题,发表 SCI 论文十余篇,国家发明专利数项。

秋冬时节最易发生呼吸道疾病。一向身体健康的李先生也中招了,咽喉肿痛、咳嗽不止,在短短两三天时间里迅速恶化,严重时甚至咳到晕厥。据其家属估计,李先生平均每天要“晕”个 200 到 300 次。怕自己患上“怪病”的李先生去医院检查,发现病因在于呼吸道感染导致的咳嗽反射性晕厥。

咳嗽是一种最常见的症状,是人体的一种保护性反射。浙江大学医学院附属邵逸夫医院呼吸内科副主任医师周勇说,人体有咳嗽感受器,分布在耳鼻咽喉、支气管肺,在受到物理(如碰冷热气)、化学(如遇到化学物品、过敏原)、炎症等刺激时,会把神经冲动传递给延髓的咳嗽中枢,产生咳嗽指令,再传递给咳嗽相关的运动神经,从而使支配的肌群产生了咳嗽的动作。咳嗽动作表现为胸腔和肺部挤压产生压力后,声门突然开放,产生高速气流,从而把气道分泌物、异物咳出来。

咳嗽种类多病因各不同

人们总怕自己咳嗽久了会变成

肺炎,其实不然,咳嗽本身不会引发肺炎,而肺炎是引起咳嗽的原因之一。周勇表示,不同种类的咳嗽病因不尽相同,根据其发展的时间段不同,咳嗽可分为急性、亚急性和慢性咳嗽。

急性咳嗽是指时间在 3 个星期以内的咳嗽,感冒是最常见原因,会伴有喉咙痛、鼻塞流涕等严重的局部症状。多喝水、好好休息,一周左右便可恢复,一般无需使用抗生素,症状重者可对症处理。

急性支气管炎导致的急性咳嗽表现为下呼吸道引起的胸闷,下呼吸道有痰。如果是有心肺等基础疾病患者的急性咳嗽,如可能是原有疾病的急性加重,需要及时就医。

亚急性咳嗽是指病程在 3 周以上,8 周以内的咳嗽。最常见的原因是由于呼吸道感染,急性期症状消失后,咳嗽仍然迁延不愈,多表现为干咳或少量白色粘痰,胸片检查无异常,常为自限性,多可自行缓解,主要是因为感染导致呼吸道黏膜损伤,对炎症或一些外源性刺激物敏感性增加,从而引起咳嗽。

慢性咳嗽就是指病程大于 8 周的咳嗽。慢性咳嗽往往需要与

一些疾病鉴别,比如慢阻肺、支气管扩张症、哮喘、肺结核、心衰甚至肺癌等慢性疾病。这些慢性疾病加重,也可导致咳嗽加重或亚急性、急性咳嗽,若发现加重病情,需要马上就医。

咳嗽也需要专病专治

周勇介绍了他问诊的流程:询问咳嗽的时间、痰液情况判断是否存在细菌感染,有何种基础疾病,是否服用可能引起咳嗽的药物,从而初步判断患者属于哪类咳嗽。

一般建议急性或亚急性咳嗽患者拍胸片、或肺功能检测、痰液或呼气 FeNO 检测,从而排除肺结核、肺炎、支气管炎、哮喘等可能。

部分患者需要进行一些特殊检查,如尘螨过敏引发咳嗽者需进行过敏原检查;鼻炎或鼻窦炎引发咳嗽者需进行鼻咽镜检查或鼻窦 CT 检查;有基础疾病引发咳嗽的患者可能需要进行一些跟基础疾病相关的检查。

吸烟者占了咳嗽患者很大一部分比重。周勇建议这类人群戒烟,戒烟后 90% 以上的咳嗽患者都会有不同程度的好转,吸烟者一

旦咳嗽性状改变,持续数周,要注意发展成肺癌的可能。

当前使用的止咳药分为中枢和外周两大类,市面上的止咳药多为复方制剂,很多同时包含二者,患者服用时需要看药物成分,不要重复过量地使用药物。

对症治疗不迷信止咳偏方

在生活中,人们应留意和避免身边引发咳嗽的因素,对空气敏感者天冷要注意戴口罩;呼吸道感染后尽量少进食辛辣刺激食物;食管反流者宜少食多餐、少吃糯米类等不容易消化和胃排空的食物;药物引发的咳嗽,比如控制血压的 ACEI 药,应停药或换成其他类别的药物;尘螨过敏者,需要采取防螨措施,部分受疾病影响大的患者可考虑尘螨脱敏治疗。

生活中,有很多止咳偏方都和梨有关,冰糖雪梨更被奉为“止咳神器”。冰糖雪梨确实可以缓解因为干燥导致的嗓子不舒服、咳嗽,但并不是所有的咳嗽都可以用梨来缓解。梨性寒,还会加重咳嗽症状。治疗咳嗽不应该依赖没有科学依据的偏方,而应当到正规医院呼吸内科就诊。

健康警示

每天抽 40 支烟,喝 1 升可乐,10 年糖尿病不管不问

38 岁男子 心脏血管堪比 88 岁

■记者王艳 通讯员程丹丹

38 岁的建筑工人李先生躺在浙江绿城心血管病医院骨科的病床上,看着自己左脚上厚厚的绷带,还是难以相信,当初指甲盖大的小伤口,竟然导致自己从急诊到 ICU 再到心内科,最后来到骨科,足足辗转了一个月时间。

原来,一个多月前,李先生工作时左脚无意间碰到了边上堆放着的钢管,脚面上破了一块皮,他没有特别在意。谁知道一周后,小小的伤口不但没有像他预期的那样长好,反而发炎溃烂了。于是他就到一家小医院就诊,经过几次清创治疗,结果却越来越糟糕,指甲盖大小的伤口变成直径 5 厘米的溃烂,从表面的皮肤扩展到了下面的肌肉,差点就烂到骨头了。

更让人意想不到的,是治疗 3 周后,李先生突然感到明显的胸闷、气短,喘不上气来。经过心电图检查,医院诊断竟然是“急性心肌梗死”!医院下了病危通知,并第一时间通过胸痛中心网络系统送往浙江绿城心血管病医院。

该院心内科的钟诚主任、欣明花主任立即为李先生进行了冠脉造影检查。造影结果一出来,所有的医生都惊呆了:冠状动脉左主干及三支血管严重病变。本来粗大的血管全都变得有如人牙须那么细小,弥漫性的狭窄病变伴有严重钙化。医生通过常规的球囊扩张根本没办法把血管扩张开,放支架更不用说了。治疗没几分钟,患者就出现了严重的心衰表现。医生们进行了紧急抢救,只好暂时终止治疗,准备心衰纠正后再择期手术。

进一步询问得知,患者烟瘾严重,每天要抽 40 根烟;喝可乐的习惯更是由来已久,基本每天喝 2 瓶大概 1 升。患者还有明确的糖尿病家族史,患糖尿病也有十来年之久。可是他并没有放在心上,反而采取了完全放任不管的态度,既不吃药也不看医生,更别提定期监测血糖了。

由于血糖长期管理不好,患者外周血管和神经营养状况明显变差,一旦有伤口就难以愈合。患者脚上的伤口一直不好就是因糖尿病引起,糖尿病足是糖尿病中非常常见的并发症,严重的时候还会很容易导致有溃疡或者是深层组织的破坏,是导致糖尿病截肢和伤残的主要原因。另外,还会逐渐影响神经系统,如四肢末梢麻木、刺痛,视力受损,皮肤变薄,引发心梗、脑梗等。

所幸,经过一段时间的心衰治疗和血糖调整后,李先生的病情稳定下来。专家们再次为他进行心脏支架植入术。术前进一步检查发现,患者的血管弥漫性严重病变,年纪轻轻,血管里的斑块已经硬得像石头一样。38 岁的青壮年,血管却比 88 岁的老人还差!医生只好选择用旋磨的技术先把血管里的钙化斑块磨掉,然后再用常规方法把血管扩张开来,最后成功放入了 2 枚支架。

钟诚提醒广大病友特别是糖尿病患者,在日常生活中一定要注意监测血糖,定期至糖尿病专科医生处随访,在专业医生指导下,对饮食、运动、药物进行管理和调整。含糖量高的食品,如碳酸饮料、糖果、冰淇淋等应禁食;吸烟更不可取,以免增加冠心病、心肌梗死、猝死的风险。

育儿大百科

医生,我正在备孕,能不能不拍片

■主持人许瑞英

小丽今年 30 岁了,结婚两年的她准备要个孩子,她早早地吃起了叶酸也积极锻炼身体,但最近小丽感觉牙齿不舒服,她想着在怀孕前去拍个牙片,又有些担心,万一穿铅衣拍牙片的话,如果当月怀孕了,小孩会有什么影响?

去过口腔医院的人都知道,医生做口腔检查的时候会要求患者去拍片:CT、全景片或者小牙片。那口腔拍片有辐射吗?有!我们通常说的对人体有害的辐射指的是:电离辐射。通常把波长小于 100 纳米的电磁辐射叫做电离辐射。电离辐射可以把物质原子或分子中的电子“偷走”,从而使这些原子或者分子发生“电离”现象。而我们人或者动植物都是由细胞组成的,细胞中的原子或者分子被破坏了,也就自然造成了伤害。持续的电离辐射,会造成细胞损伤累积及细胞功能异常,最终死亡或癌变。

听着好可怕啊!但你知道吗?我们每一个人在正常的生活当中都会遇到许多放射源:我们日常生活中使用的各种电子产品:电脑、手机、iPad、电视、微波炉、吹风机等以及自然界中的各种土壤岩石空气中都存在放射源,各种水果食物中也有辐射。

电离辐射对人体有多大的坏处,主要看它的剂量。如果剂量大,就会造成伤害。如果剂量小,就可以被合理利用。而我们在口腔检查拍片中,辐射剂量更是被严格限定在安全剂量之内,不可能致癌,也不会有副作用。

有些人一听口腔拍片有辐射就避之不及,害怕这个辐射对身体有很大的影响,其实人体对这个辐射的量是有一定的接受能力的,只要是安全范围之内,对人体的影响是不大的。比如普通胸透一次所接触的辐射是 0.01 毫希,而普通牙片一次所涉及到的辐射是这个的二十或三分之一。就拿小牙片来说,现在都是用的数字化牙片,时间短,受到的辐射更少。尽管如此,为了避免对顾客造成不必要的担心,在正规的口腔诊所里,拍片时医护人员都会让你穿上防护服以避免辐射。

现在是不是对口腔拍片受到的辐射量有大致的了解了?所以正常人(包括儿童)在口腔医院听从医嘱去拍片不会对你有太多的影响。想要备孕的患者为了让孕早期不受牙齿疼痛的干扰,更应该早早把病症隐患消除掉。那对于孕妇来说,特别是刚刚怀孕 1-3 个月的孕妇,作为特级保护物种的你,为了安全起见要和医生说明情况,还是要尽量避免拍片。

多一份惬意和书香

杭州市中医院首建电子图书馆



近日,杭州市中医院与杭州市图书馆合作,共同在医院 9 号楼一楼大厅开设杭州图书馆“市中悦享分馆”,据悉,这是杭州市医疗机构首家。

血管外科的申友奎医生成了医院图书馆的第一位借书人。他快速地浏览了一下电子书架,果断地从 240 本书里一下子选中了罗永浩的《生命不息》。“医院给我们职工提供了满满的精神食粮,点赞!”

在日益喧嚣的环境中手持一本书,到一个温暖优雅的咖啡馆放松自己,这种场景相信很多喜欢读书的朋友都想过,而市中医院的悦享图书馆不仅针对全院职工,来院就诊的门诊患者和住院病人都可以享受这项福利。

通讯员王菲 摄

没有苹果肌 就没有少女脸吗

中庭偏长、鼻梁不高等人群 填充苹果肌反变丑

■记者程雪 通讯员张颖颖

俗话说,得苹果肌者得青春。有些女性因为消瘦,脸庞见骨,缺少颧骨前隆起脂肪的柔化(即缺少苹果肌),多了些难以亲近的感觉,少了几分少女感。

“苹果肌并非肌肉,而是颧骨前的脂肪组织。”浙江大学医学院附属杭州市第一人民医院医学美容科主任、主任医师张菊芳具体解释说,它的位置在眼睛下方 2 厘米处呈倒三角状的组织,微笑或做表情时因为脸部肌肉的挤压而稍稍隆起,看起来就像圆润有光泽的苹果,得名“苹果肌”。

苹果肌随着年龄增加后会萎缩,显得衰老。通过整形填充使苹果肌恢复饱满,可以使人显得年轻。所以,很多人不断地调整填充苹果肌。

但如果不懂得适度原则,不仅没有达到“少女感”,反而变成了“塑料脸”。张菊芳表示,调整填充苹果肌要遵循一个原则:不缺不打,缺了再打。

目前,最常见的填充方法包括玻尿酸丰苹果肌和自体脂肪丰苹果肌。玻尿酸也叫透明质酸,广泛存在于结缔组织或真皮层中,起着存储水分和充盈肌肤的作用。注射玻尿酸丰苹果肌正是利用这一特性,将原来凹陷的脸颊填充起来。不过玻尿酸注射丰苹果肌其会在新陈代谢下逐渐流失,如果想要保持最好的效果需要持续不间断注射。

相比之下,另一种自体脂肪丰苹果肌的方法取材丰富,损伤小、恢复迅速、没有排斥反应和过敏反应,在成活率高的保障下,自体脂肪移植丰苹果肌可以达到终生有效的效果。自体脂肪来源于自身,相比其他填充材料更让人放心。

其实并非所有人都适合填充苹果肌,有些人填充苹果肌后反而会“变丑”。例如中庭偏长的人。中庭指的是眉心至鼻下点这个位置,中庭长的人通常面相上看起来会比较成熟,反之比较童颜。中庭长者一定比中庭短者注射的面积大,打完之后会显得整张脸大了一圈儿,像变胖了。

鼻梁不够高挺的人填充苹果肌,从视觉上反而显得鼻梁塌。法令纹(即鼻唇沟)也是同理,由于鼻唇沟形态本身就是凹陷的,而苹果肌本身是向外凸的,如果这部分向外凸的组织填充得丰满,从视觉上会显得法令纹更凹陷。随着年龄增长,鼻唇沟处的脂肪会逐渐萎缩,深层组织松弛导致颧脂肪垫下移,也就是苹果肌会逐渐往嘴角的方向下垂,导致鼻唇沟越发严重。如果此时再填充苹果肌,无异于是雪上加霜。

养生之道

■通讯员许沈华

在杭州市福利中心 8 号楼前,每天早上 6 点半有一群老人随着语音提示练太极拳。在他们中间,有一位老人每天来得很早,除了打太极拳,还练太极剑、太极刀,他打拳轻盈流畅,身轻如飞燕,大伙都叫他章爷爷。

看着章爷爷太极拳打得这么好,我心生向往也想学打拳。经不住我再三请求,章爷爷便每天给我讲一点:如打拳的架势,脚下的功夫很重要,这是基本功,因为太极功夫始于足下,脚下的功夫练好了,整套

九旬爷爷为何身轻如燕

动作的虚实变化和姿势的过渡转换,就会前后连贯,速度均匀,转折和顺圆润,衔接自然,连绵不断,好像行云流水;还告诉我打拳中要配合气功,要意识与动作、呼吸的高度配合,通过腹式呼吸配合舒缓弛张的圆弧动作来吐故纳新,吐出废气;章爷爷告诉我他做过试验,打太极拳可以降低血压,他打拳之前测量高压是 150mmhg,打后是 140mmhg,这是因为打太极拳过程中精神高度集中,使大脑皮质兴奋与抑制的平衡性得到加强,提高了大脑皮质与各功能区的联系,中枢神经平衡性的改善使血压降低;他说太极拳动作

具有“圆活轻灵”的特点,打太极拳可以使关节、肌肉有规律地弛张、旋转,促使迷走神经兴奋,改善全身血液循环。现在我每天除了跟着大家打 3 遍 24 式太极拳外,跟着章爷爷学习 42 式太极拳,还要学习太极剑呢!

章爷爷本名章和连,出生于 1929 年 11 月 26 日。原来是东风汽车公司驾驶室车间钣金工七级技师,60 岁退休后,他到墅园看到有 100 多人跟着太极拳名师周师傅学习,他也每天参加跟着学习太极拳、太极剑、太极刀十年之久,后来就自己坚持每天练太极拳、太极剑、太极刀

一个多小时,30 多年来风雨无阻,真正尝到练拳的甜头。

章爷爷出生在贫农家庭,没有条件上学,当学徒靠拜师学习和业余夜校完成中专学业,靠自学成才,能够自己设计自己做,最后达到七级技师是非常不容易的,因此他对徒弟也是毫无保留地传教。以前由于工作劳累落下了腰痛病,还有因为吸烟患有气管炎,痰多、气急,常常请病假,那时候要想戒烟,由于人情往来,互相递烟,戒了几次总也戒不掉,所以他说:“戒烟除了要有决心和毅力,周围结交的朋友也很重要”。自

就没事了,却不知道带状疱疹还有后遗症——带状疱疹后遗神经痛。

专家表示,年龄大的患者由于免疫力低下,容易发生带状疱疹后遗神经痛。60 岁以上患者带状疱疹后遗神经痛的发生率为 50%,70 岁以上患者发生率为 75%,约有 10%~25% 的后遗神经痛患者疼痛可持续超过一年以上。

带状疱疹后遗神经痛特别“青睐”老年人,带状疱疹和带状疱疹后遗神经痛的发病率及患病率都有随年龄增加而逐渐升高的趋势。

那么,该如何防治带状疱疹后遗神经痛呢?医生提醒说,最主要的是要防患于未然!预防带状疱疹的发生。一旦发生带状疱疹,应及时到正规医院就诊,不要延误病情。疼痛严重、影响睡眠者,建议到疼痛科进行治疗。

这个病,年纪越大越痛

健康提醒

■通讯员朱旭

王大伯今年 68 岁,千岛湖人,在家务农,平时身体健朗。自从从前长了疱疹好了以后,在家天天喊痛,说一穿衣服背上就痛,像很多针在刺他后背、胸口,有时候甚至像刀子割一样痛。疼痛越来越影响生活质量,吃不香,睡不好。老伴却觉得他“老来娇”,疱疹都已经长好了,还天天咧着嘴喊痛,小题大做。为此,在杭州工作的儿子还跑回千岛湖好几次,带王大伯在当地卫生所检查了个遍,没查出什么问题,儿子觉得老爷子可能是想他多回家,装病!直到儿子带老爸去浙医一院检查以后才诊断出王大伯得了带状疱疹后遗神经痛。

带状疱疹后遗神经痛通常会有——痛觉超敏(无中生有)、痛觉过敏(打草惊蛇)、自发性(无时不刻地痛)和感觉异常(麻木等)等现象的出现,譬如平时穿衣服,衣服磨蹭一下就会造成皮肤剧烈疼痛,触觉如刀割、针刺、电击等等,导致患者不敢穿衣服,这就是痛觉超敏,王大伯就是这样的情况。

带状疱疹后遗神经痛急性期叫做“带状疱疹”,由一种嗜神经性病毒在侵入皮肤感觉神经末梢后,沿着神经移动到脊髓后根的神经节中,并且悄悄潜伏等待时机。当人体免疫功能低下时(如发烧、感冒、恶性肿瘤),病毒的机会就来了,它会导致神经节炎、坏死,同时,皮肤出现疱疹。这也俗称“缠腰火丹”“蛇缠腰”,以成簇水泡沿身体一侧呈带状分布排列且疼痛剧烈为特征。

大多数人都以为这是皮肤病,治好了