

# “肺”常关爱 肺才健康

## 接种疫苗是预防肺炎最有效方法

记者沈佳慧报道 一场秋雨一场寒，这些天风中已夹杂着冬的味道。冷空气悄然来袭，流感病毒随之而来，流鼻涕、咽喉痛、发热、畏寒、肌肉酸痛，甚至发展到肺炎……11月12日是世界肺炎日，今年的主题是“认识肺炎、预防肺炎、远离肺炎”。这一主题旨在强调肺炎的预防和治疗的重要性，督促政府和社会各界加强对肺炎的预防和控制。

浙江大学医学院附属第二医院呼吸与危重症医学科副主任医师毛彦雄指出，人体在气温变化大的环境下，免疫力容易下降，呼吸道黏膜的屏障功能也会减弱，使得病毒和细菌更容易入侵。而肺炎，作为一种常见的呼吸道疾病，其发病率在这个季节里更是显著上升。

### 真菌性肺炎不容忽视

肺炎的病原体多种多样，包括细菌、病毒、支原体、衣原体以及真菌等。近日，毛医生接诊了一位因真菌感染而患

上肺炎的患者令他印象深刻。“医生快帮我看看，我咯血了！我得了什么病啊？”三天前，50岁的王大姐出现咯血、咳嗽，告知女儿女婿后，女儿女婿赶紧带她来到浙大二院就诊。

经过一系列检查，毛医生从肺部CT上发现，王大姐的双肺都有大面积的实变。经过医生仔细询问后，王大姐回忆起一个月前，她发现家中的衣柜出现了霉斑，清扫过后，她就出现了阵发性咳嗽，但当时程度比较轻微，并未引起重视。了解情况后，为了进一步确诊病情，毛医生为王大姐做了纤维支气管镜检查，收集了支气管肺泡灌洗液标本，通过二代测序(Next Generation Sequencing, NGS)技术确认是曲霉菌感染。

毛医生表示，曲霉菌是一种常见的真菌病原体，它可以在潮湿、阴暗的环境中生长繁殖，并通过空气传播。王大姐在清扫发霉衣柜时，因没有防护得当可能吸入了含有曲霉

### 疫苗是预防肺炎最有效手段

“秋冬是肺炎高发季，面对肺炎的威胁，我们并非束手无策。接种疫苗依旧是预防肺炎最有效的手段。”毛医生强调，接种疫苗可以显著降低肺炎的发病率和死亡率，特别是对于老年人、婴幼儿、慢性病患者等高风险人群来说，接种疫苗更是至关重要。

目前，市场上常见的预防呼吸系统感染的疫苗主要有两种：肺炎链球菌疫苗和流感疫苗。肺炎链球菌疫苗主要用于预防肺炎链球菌性肺炎，而流感疫苗则可以预防流感病毒感染，从而降低因流感引发的肺炎风险。毛医生建议，人们应该根据自己的年龄、健康状况和医生的建议，选择合适的疫苗进行接种。

### 肺炎在诊断和治疗上有新进展

近年来，随着医疗技术的不断进步，肺炎在诊断和治疗

上也取得了显著的进展。

毛医生告诉记者，在诊断方面，传统上肺炎的治疗主要依赖于经验性疗法，医生根据患者的症状、体征及流行病学背景，选择广谱抗生素进行覆盖性治疗。这种方法虽然能有效缓解许多患者的症状，但往往难以确定具体的病原体，导致约50%的患者在治愈后，其病原体仍然未知。

然而，随着分子诊断学的飞速发展，这一局面正在发生根本性变化。以新冠病毒的核酸检测为例，聚合酶链式反应(PCR)技术的广泛应用极大地提高了病原体诊断的准确性和效率。PCR技术不依赖于传统的细菌培养，而是直接通过分子生物学手段扩增病原体核酸，从而实现对病原体的快速识别。

“现在在PCR技术基础上，二代测序(NGS)技术的出现更是将病原体诊断推向新高度。”毛医生指出，“与PCR相比，NGS相当于在病原体诊断领域撒下了一张巨大的渔网，能够

同时检测成千上万种病原体。这种高通量的筛查方式不仅提高了检测效率，还使得一些罕见或未知的病原体得以被发现。这对于肺炎等复杂感染性疾病的精准诊断和治疗具有重要意义。”

除了诊断技术的突破外，肺炎治疗领域的另一个重要进展是精准治疗的实施。其中，药代动力学监测，特别是血药浓度监测成为实现精准治疗的关键。“我们通常是按药物说明书推荐剂量来给患者用药，比如一个体重40公斤和一个体重80公斤的患者，有可能给药的剂量就是一样的。但这样用药时，这两个体重差异很大的患者体内的血药浓度可能存在很大的差异，这种差异可以直接影响疗效。”毛医生表示，通过监测患者体内的抗生素浓度，医生可以更加准确地评估药物的治疗效果，并根据患者的个体差异调整用药剂量，从而避免药物浓度过高导致的副作用或浓度过低导致的治疗失败。

奇的效果呢？”第一次尝试的张老师不禁疑惑。

毛建芬解释道，中医认为，人的五脏六腑均可以在耳朵上找到相应的位置，就像一个倒置的胎儿，当人体有病时，往往会在耳廓上的相关穴位出现反应，刺激这些相应的反应点及穴位，以调整相应脏腑经络气血的功能，可起到防病治病的作用，这些反应点及穴位就是耳穴。耳穴压豆法利用王不留行籽圆滑、较硬的特点，用轻、慢、用力均匀的压力，按压刺激穴位，疏通经络气血，达到活血化瘀、温经止痛的效果。在痛经的治疗中，需要根据不同的辨证，取相应的穴位。

## “痛经”难挨怎么办？

### 不吃药可以这样治疗

#### ■董仙娜

最近，“痛经假”这一话题在网络上引起了广泛讨论，不少地方政策也开始关注并落实这一女性权益。

痛经，真的是很多女孩子每个月都要经历的一场“战斗”。那种下腹坠胀、疼痛难忍的感觉，相信不少姐妹都深有体会，严重的时候甚至会影响到正常的生活和工作，只能躺在床上苦苦煎熬。

因此，在关注“痛经假”的同时，大家更为关心的是：痛经难挨怎么办？如何摆脱痛经的困扰？除了吃止痛药、喝热水、抱热水袋，还有其他有效的应对方法吗？

#### 耳朵上贴个“豆豆”就能缓解？

28岁的张老师，每月总有那么几日，让她既痛苦万分又满心愧疚。身为一名初三毕业班的数学老师，她深知每一堂课对学生而言都无比重要。然而，痛经来袭，却迫使她无奈请假，无法站在讲台上授课。即便服用了止痛药，疼痛依旧如影随形，令她难以集中精力备课、上课。

一次偶然机缘，张老师从朋友那里得知了浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)中医护理门诊的耳穴压豆疗法。今年6月中旬某天，张老师的痛经再度发作，吃了止痛药依旧无法坚持上班，而下午还有一堂重要的课，临时换班无疑会给其他同事带来不便，于是她抱着姑且一试的心态前来寻求帮助。

接诊的毛建芬主任护师通过辨证取穴，为张老师施行了耳穴压豆治疗，不一会儿张老师的耳朵上就贴满了一颗颗小小“豆豆”——王不留行籽。

令人惊奇的是，仅仅过了不到5分钟，张老师的疼痛感便消失得无影无踪。

“我是肚子疼，怎么耳朵上贴几颗‘豆豆’就有这样神

奇的效果呢？”第一次尝试的张老师不禁疑惑。

毛建芬解释道，中医认为，人的五脏六腑均可以在耳朵上找到相应的位置，就像一个倒置的胎儿，当人体有病时，往往会在耳廓上的相关穴位出现反应，刺激这些相应的反应点及穴位，以调整相应脏腑经络气血的功能，可起到防病治病的作用，这些反应点及穴位就是耳穴。耳穴压豆法利用王不留行籽圆滑、较硬的特点，用轻、慢、用力均匀的压力，按压刺激穴位，疏通经络气血，达到活血化瘀、温经止痛的效果。在痛经的治疗中，需要根据不同的辨证，取相应的穴位。

#### 中医外治“组合拳”有特色

毛建芬指出，痛经多见于女性经期或行经期前后，出现的小腹疼痛，或痛引腰部，甚至剧痛晕厥。中医认为本病以“不荣则痛”为主要病机。肾气亏虚、气血虚弱使子宫失去濡养，致使“不荣则痛”的虚症；或因气滞血瘀、寒凝血瘀、湿热蕴结致使子宫气血运行不畅致“不荣则痛”的实证。

“中医的外治方法根据不同的辨证，采取或温或通或泄等多种技术手法，达到活血化瘀、温经止痛的目的，副作用少、疗效相对安全，相比于西医在改善痛经的症状和预防痛经方面有其独特优势。”毛建芬介绍，除了耳穴压豆外，该院中医护理门诊还提供多种中医适宜技术，如艾灸、火龙罐、刮痧、针灸、耳灸、手法等，能够根据不同型的痛经进行个性化治疗，为女性朋友提供了更多缓解痛经的有效选择。

毛建芬提醒，痛经分为原发性痛经和继发性痛经两类，中医外治治疗痛经主要针对原发性痛经。长期不明原因的痛经一定要引起重视，及时治疗，否则还会有导致女性不孕的风险。

## 时令养生

### 万物收藏 养生启航

#### ■王迪

立冬之后，天气渐冷，昼短夜长，自然界的阳气开始收敛沉降。因此，防寒保暖是养生的重点。

老人、小孩以及体质虚弱的人，要着重护好头、脚和肚脐三处。头是全身阳气最旺盛的部位之一，如果头部受寒，体内阳气会大量散失。脚部有多条重要经脉，一旦受寒，会引发感冒、气管炎、消化不良、失眠等症状。肚脐皮下没有脂肪，紧邻丰富的神经末梢和神经丛，对外部刺激特别敏感，肚脐一旦受凉，容易引发腹痛、腹泻、泌尿系统疾病等。

中医认为，冬季宜藏不宜散，应少吃姜、葱、蒜、辣椒等辛辣食品。天气渐冷，胃肠蠕动更慢，出虚阳，一旦阳气耗损，就会引发疾病。因此，太极拳等传统保健项目，动作舒缓，柔中有刚，更适合中老年人健身。

起居应顺应时令、早睡早起。早睡可使阳气收敛，早起可使肺气舒展。每日最好有7至8小时的睡眠时间。保证睡眠充足，有助于增强体质。



## 健康提醒

# 还在撕嘴唇死皮？

## 撕皮一时爽，一直撕小心撕出唇炎



#### ■陈淑燕

已经进入11月，眼看着冷空气就要席卷而来，很多人都感受到了寒冬的气息。这时，人们就回想起一种秋冬季的噩梦：待在空调房内，热风呼呼地吹一会儿，一舔嘴巴是一层“硬硬的壳”，一撕嘴巴“哗啦”直流血；润唇膏一天涂抹N遍，涂了个寂寞，水也是喝满8杯，嘴唇还是一片皴裂，吃东西火辣辣的痛。

你可能会感叹一句，这天气，好干燥啊！

其实不然，如果靠喝水和外涂润唇膏都解决不了，唇部长时间干燥、起皮、脱屑、瘙痒、灼痛、红斑严重，或许是唇炎的表现！

那么，究竟什么是唇炎？相比身体其他部位，我们的皮肤很薄，没有皮脂腺和汗腺，不能分泌水和油脂，

免诱因——别再舔嘴唇了。此外，日常可以涂抹润唇膏，做好日常保湿。

如果局部有明显炎症，或者瘙痒肿胀的症状，在做好保湿的基础上，在医生指导下外用皮质类固醇激素来缓解。

●接触性唇炎 用了牙膏或口红后过敏

接触性唇炎是最为常见的唇炎，是由于接触了牙膏、食物以及口红中的香料、抗氧化剂、防腐剂等引起的过敏反应导致。

针对接触性唇炎，首先应尽量避免接触过敏原。如果您经常在接触了某种物质后出现唇炎症状，则应考虑是否有过敏，并停止使用它。

接触性唇炎症状比较轻的话，一般不需要特殊处理，等待过敏反应自行消退即可；如果有明显肿胀和瘙痒症状，可局部外用地奈德乳膏，同时配合使用成分比较简单的凡士林润唇膏。

口红中的石蜡、着色剂、软化剂等成分都会带走水分，对于经常涂口红的小伙伴来说，唇部的卸妆是非常必要的。

经常舔嘴唇，唾液中的消化酶会通过提取水分和引起蒸发来刺激嘴唇，去除保护嘴唇免受水分流失的薄油性表膜，使得嘴唇干燥开裂。想要解决，首先一定要避

唇缝隙的口红，会阻碍嘴唇的新陈代谢，从而导致唇色变黑，唇纹加深。

●剥脱性唇炎 撕咬嘴唇会加重

剥脱性唇炎病因不明，可继发于长期有不良的舔唇习惯，包括唇膏、口红等物质引起的变态反应也可能是常见的病因。

有的小伙伴有强迫症，感觉到嘴上有干皮翘起来了，就忍不住用手去撕掉。殊不知，在撕掉嘴唇表皮的时候，必然会导致出血、疼痛等。

而人的表皮有一个正常的新陈代谢周期，一般为28天，如果人为过度地去除嘴唇上的死皮，势必会破坏表皮更替周期，就会加重失水，引发唇炎，还可引起唇周炎症性色素沉着。

治疗首选方法是戒掉撕咬嘴唇的坏习惯，注意保湿。同时局部外用他克莫司会有一定的帮助。

●药物性唇炎 使用异维A酸等药物后

药物性唇炎是由于服用异维A酸等维甲酸类药物，或使用其他药物(外用抗生素、病毒抑制剂、局部麻醉剂)、具有保护

因子的乳膏等)引起。

可使用唇膏等润肤剂改善，条件允许的情况下尽可能停止使用相关的诱发药物。

缓慢非特异性唇炎，以脱屑和渗出糜烂为主要特征的唇炎类型，还会出现轻度充血的症状，如果长时间没有好转，可能会出现剥脱、炎性渗出物产生。

唇炎病因复杂，类型多样，很多时候并不是单一因素导致。出现较为严重的唇炎，一定要及时就医，不要自己查偏方、捣鼓，也不要盲目使用护唇产品，一些护唇产品中添加的羊毛脂、薄荷醇、矿物油等物质也会引起唇炎的加重。

#### 如何预防唇炎

很多人认为使用带有消炎作用的唇膏，或者唇部修复产品就可以。但如果是因为接触性唇炎，要先确认是否对唇膏过敏哦！

从饮食方面也可以预防唇炎，适当地食用海鲜、肉类、菠菜、豆类制品、坚果类食物，可以补充维生素B、铁、锌等元素，有效预防唇炎。

唇炎发作时，记得不要食用辛辣或者油腻的食物。此外，多喝水补充水分，做好保湿工作。