

# 冬天寒又燥 防疫护肺有妙招



自打月初进入小寒节气以来,北方地区迎来了一年中寒冷的时节,按“数九寒天”来算,现在正处于“三九四九冰上走”的阶段。

说到寒冷天气里的健康问题,就一定要讲一讲呼吸道疾病,冬季天气寒冷又干燥,是呼吸道疾病的高发期,这个时候一不小心就容易感冒,更是不慎者还可能引起下呼吸道感染,如气管炎、肺炎等。天寒地冻的时节,对于伴有基础病的老年人,尤其伴有呼吸系统疾病的人群来说更加难熬。冬季保护呼吸道,我们该如何在日常生活中做好预防?如果中招了,又如何应对身体发出的“报警信号”呢?

## 呼吸道疾病 为何在冬季高发?

我们从中西医不同的角度来讲讲。

在中医看来,肺脏清虚而娇嫩,为五脏六腑之“华盖”。肺外合皮毛,开窍于口鼻,与外界直接连通,非常容易受到外邪的侵袭,尤其是寒邪和燥邪最容易对肺造成损伤。同时,其他脏腑的疾病也易合并引起肺部疾病。一年中冬季最为寒冷和干燥,尤其在北方地区,家中暖气开得高,室内空气干燥,室内外温差大,更容易影响到肺。

而从西医来看,冬季寒冷干燥的空气破坏呼吸系统黏膜,导致呼吸道黏膜下血管收缩,黏膜表面免疫球蛋白分泌减少,降低呼吸系统黏膜屏障的防御功能,从而病毒及细菌等微生物容易侵入呼吸系统,诱发呼吸系统疾病。另外,很多人怕冷不爱开窗通风,室内空气流通差,空气中附着病原体的可吸入颗粒物浓度升高,也是人们容易得呼吸道疾病的原因之一。

## 呼吸道防病 应注意什么?

中医讲究“治未病”,在日常生活中做好预防、增强体质、及时调理身体上阴阳失衡的问题都非常重要。在冬季怎样保护好我们的呼吸道,牢记以下知识点,无论对普通感冒和流感,还是对新冠病毒感染的预防都适用。

《黄帝内经》中讲“虚邪贼风,避之有时”,即我们要针对不同季节流行的外邪来做预防,比如在冬季我们最需要注意的是风寒。为此,我们一定要做好保暖,注意增减衣物,当心室内外温差对身体的刺激。多注意天气预报,空气污染的时候尽量少到室外去,并一定要戴好口罩。

《黄帝内经》中还提到“不相染者,正气存内,邪不可干,避其毒气”。正气可以理解为人体的免疫力,正气足的人不容易受到外邪侵袭。同时,我们也要注意避开“毒气”,“毒气”一方面是寒邪、燥邪的侵袭,另一方面也指病原

微生物的感染,其中就包括新冠病毒,我们知道它是通过“飞沫+接触”传播的,因此要戴好口罩,做好手口鼻卫生,尽量少去拥挤、密闭的公共空间,还要注意咳嗽礼仪(咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻)。

## 冬季提升抵抗力 有妙招

提升“正气”有哪些方法?我们从饮食、起居、运动等多个方面来讲一讲。

“饮食有节,起居有常”也是出自《黄帝内经》。中医讲究天人合一,我们要顺应四季变化来调整生活方式,比如冬季是收藏、养藏的季节,我们一定要注意阳气和精气的收敛。中医讲秋冬养阴,阴为有形之物,我们应在冬季滋养好身体的物质基础。

在饮食方面,可以吃一些多汁生津、以助养阴的食物,如百合、银耳、荸荠、莲藕,也可使用中药材来做药膳,如北沙参、麦冬等。但应注意的是,滋阴也因人而异,阴虚体质的人(如出现五心烦热,即手脚心和胸口发热烦躁,以及盗汗、口舌生疮等症状的人群)就很适合滋阴,但阳虚的人(如脾胃虚寒的人群)就不能吃,容易加重阴阳失衡的问题。与此同时,在冬季应尽量少吃辛辣刺激的食物,这一类食物会促进阳气生发,不利于养阴。

在起居方面,《黄帝内经》有讲到“冬三月,此谓闭藏,早卧晚起,必待日光”,意思是在冬季增加夜间睡眠有利于来年气血阴阳的生长。同时,还应避免过度劳累,保持生活规律,因为过劳也是会伤阴的。在运动方面,可以适当做一些耐寒训练,如快走、慢跑、太极拳、八段锦等,但需注意不可大汗淋漓,出大汗会耗散阳气损伤身体,微微出汗为佳。

另外,还可在医生指导下进行中医的医疗方法,如贴敷、推拿、艾灸等。例如,位于颈后第7颈椎棘突下凹陷处(低头时会突出的骨头正中央)的大椎穴,是人体6条阳经和督脉的交汇之处,被称为“人体的小太阳”,按摩和贴敷大椎穴都能帮助提升人体正

气,很好地预防疾病。

## 当心身体发出的 “报警信号”

最近大家对新冠阳性治疗和康复过程中的咳嗽症状讨论比较多,到底什么样的咳嗽代表着身体正在“打扫战场”,处于上呼吸道感染痊愈过程中?哪种咳嗽代表着病情加重,可能发展到了下呼吸道感染?

我们首先要了解,为什么在康复过程中会咳嗽呢?这是由于病毒损伤了气道黏膜,黏膜下神经暴露于敏感因素下(如冷空气、烟草、刺激气味等),导致气道平滑肌收缩出现咳嗽。实际上,咳嗽作为保护性反射是在帮助身体“清理废物”,即体内的痰液,这是一个“打扫战场”、修复气道的过程,大多数情况下开始咳嗽就代表着人体进入了康复过程。咳嗽具有自限性,不吃药也可以自愈,但如果咳嗽咳痰比较频繁,也可适当服用止咳化痰药。

那什么情况是病情加重了?咳嗽持续两三周还没好,影响到休息和睡眠,咳痰从白稀痰逐渐变成黄脓痰,甚至带血丝或是明显的血痰,并伴有呼吸困难或发热不退,这些症状说明有发展到病毒性肺炎或合并细菌感染的可能,建议及时就医。

另外,出现以下情况也需尽快就医:反复发烧很多天;躺平时感觉胸闷气短;呼吸过快;安静状态下脉氧仪显示血氧饱和度低于93%,心率低于每分钟40次或高于每分钟120次;测量血压时,收缩压低于100mmHg等。

那么哪些人群在感染新冠病毒后难以止步于上呼吸道感染,容易出现病毒性肺炎?年龄大于65岁的人群,合并慢性呼吸系统疾病(如COPD、哮喘、支扩等)、心脑血管疾病、糖尿病、慢性肾病、肝硬化、器官移植等基础疾病的患者,恶性肿瘤接受化疗或免疫功能低下或接受免疫抑制治疗(如激素、生物制剂、免疫抑制剂等)的患者等。

本报综合

# 经常口干、眼干 当心干燥综合征

你有过口干吗?你有过眼干吗?当然,谁没有过?什么?口干眼干也可能是一种名叫“干燥综合征”的病?那么,到底什么是干燥综合征?哪些人比较容易患上干燥综合征?怎么区分干燥综合征和普通干燥上火?

## 并非所有的口干、眼干都是病

干燥综合征也被称为舍格伦综合征,是一种“以侵犯外分泌腺,尤其是唾液腺及泪腺为主的”慢性风湿免疫科疾病。

全球流行病学调查显示,干燥综合征并不少见,是仅次于类风湿关节炎的第二常见的自身免疫性疾病。这个病的病因和发病机制尚未完全揭示,现有研究发现,该病可能是在一定基因易感基础上,病毒感染和体内性激素水平异常,导致机体自身免疫耐受紊乱,逐渐累及唾液腺和泪腺等器官发生炎症和组织破坏,最后就形成了干燥综合征。

并非所有的口干、眼干都是病,都是“干燥综合征”,只有符合以下情况才需警惕:

### ◎口腔症状需满足以下至少一项

(1)即使正常饮水,每日感到口干,持续三个月以上;

(2)成年后腮腺反复肿大或持续肿大;

(3)吞咽干性食物(如馒头、饼干等)需要用水送服。

### ◎眼部症状需满足以下至少一项

(1)每日感到不能忍受的眼干持续3个月以上;

(2)有反复的沙眼或磨砂感;

(3)每日需使用人工泪液大于3次。

还有其他一些“预警信号”,比如年纪轻轻就很多牙齿脱落,出现难以控制的龋齿,牙齿逐步变黑,片状脱落最终只留残根;口腔反复感染反复牙周病;或者像《红楼梦》里面林妹妹说的,想哭,眼泪却少了的“欲哭无泪”;下肢出现米粒大小边界清楚的红色丘疹,压之不褪色,10天左右可自行消退的紫癜样皮损;不明原因的关节痛、肌痛、乏力等。

## 干燥综合征偏爱中年女性

40多岁的南京市民张女士最近常常感觉口干舌燥,嘴里有异

味。每天要喝上10升水,比平时多了三四倍,但口渴依然难以缓解。而且由于喝了太多水,每天晚上要起夜四五次,总睡不好觉。

家人以为她患上了糖尿病,然而反复检查血糖,指标正常。张女士认为自己是秋燥上火,过段时间就会好,也就没当回事。直到前几天出现关节痛,再次到医院检查,被确诊为干燥综合征。

干燥综合征尤其偏爱中年女性。由于该病男女比例为1:9~1:20,发病年龄多在40~50岁,因此40岁以上女性尤其要注意。

出现以下症状一定要早诊断,早治疗:口干舌燥,无苔或少苔,眼睛干涩,有沙粒感,眼泪少或者无泪,眼红,经常眨眼,畏光;多龋齿,牙齿呈片状脱落;反复出现单侧或双侧腮腺肿,局部有压痛;长期低热并伴有有关节痛等。

好在大多数干燥综合征病症比较轻微,累及外分泌腺,不影响寿命。但是严重的患者可能因反复腮腺肿大发展为淋巴瘤,严重眼干可以出现角膜溃疡甚至穿孔、失明,有少数患者可能出现干燥综合征相关间质性肺炎、肾小管酸中毒、神经病变、免疫性肝炎肺动脉高压等,这些情况虽然发生率不高,但是一旦发生,对身体造成严重影响,需要积极治疗。

## 干燥综合征如何检查发现?

当你出现上面这些症状,就需要到医院的风湿免疫科进一步检查。

### ◎血液检查

自身抗体中的抗SSA抗体或抗SSB抗体,以及抗Ro-52抗体与干燥综合征密切相关,当然还存在其他抗体,如α-胞衬蛋白、抗毒蕈碱受体3,后两项还未常规开展。

### ◎唾液腺功能检查

包括唾液液率、唾液腺ECT、腮腺造影等无创性检查,以及有创性检查——唇腺活检提示灶性淋巴细胞浸润,后者被看作干燥综合征诊断“金标准”。

### ◎泪腺功能检查

滤纸试验(Schirmer试验)、泪膜破碎时间(BUT)、角膜染色试验等等,可以评估干眼症及其程度。

当诊断确定以后,风湿免疫科医生就会根据你有没有内脏损害决定下一步治疗方案。

本报综合