

换季呼吸道病高发，霉菌也是肺部隐患

舟山医院呼吸与危重症医学科副主任杨志强：病毒、霉菌能否致病，人体免疫力起到关键作用

□记者 姚舜妤 通讯员 叶青盛



季节交替，昼夜温差拉大，医院呼吸道感染就诊量明显上升。不少市民出现咳嗽、发烧、浑身酸痛等症状，难以区分自己究竟是哪一种感染。舟山台风多发，空气湿度偏高，居家环境易滋生霉菌，甚至食物也易冒出霉斑，这些都可能成为潜伏在身边的呼吸道“健康隐患”。

近日，记者采访舟山医院呼吸与危重症医学科副主任杨志强，结合临床接诊情况为市民梳理了换季呼吸道防护要点，解读那些容易被忽视的健康风险。

季节交替 呼吸道为何容易“中招”？

最近一段时间，舟山医院门诊感冒、咳嗽患者有所增多。杨志强介绍，就诊人群包含普通的病毒性感冒患者，也有甲流、乙流患者，还有新冠散发病例、肺炎支原体感染者等。

为什么一到换季，呼吸道就特别容易出问题？杨志强解释，这和环境的变化密切相关。从大环境看，秋冬季节气温下降，昼夜温差增大，空气湿度也逐渐下降，直接影响了鼻黏膜的防御能力，“鼻黏膜、口腔黏膜需要一定的湿度才能正常抵御病菌，环境过于干燥时，防御能力就会减弱，病菌更容易侵入人体。而对于本身就有哮喘、慢阻肺等基础疾病的人群来说，受影响会更明显。”

那么，日常如何简单区分普通感冒和流感呢？“普通感冒、流感、新冠的临床表现有时高度相似，就算是医生单靠问诊看症状，也很难直接区分，需依靠检测确诊。”杨志强说，普通感冒以低烧、鼻塞流涕、咽痛为主，全身酸痛相对较轻，多数人5~7天可以自行好转。而流感最典型的特点是起病急，常常突发38.5℃以上高热，浑身肌肉酸痛、头痛畏寒的全身症状会格外突出。但个体差异极大，也有部分流感患者并不发高烧，不能单凭体温判断病种。

新冠症状个体差别更大，有人咽痛剧烈，有人嗅觉味觉减退，也有人全程几乎没有任何不适，只是抗原测出阳性。支原体感染也越来越多见，年轻人熬夜劳累、受凉之后容易中招，肺部CT可见支气管肺炎典型表现，白细胞大多不会明显升高。

面对这些症状相似的疾病，杨志强不建议市民自行判断病种，感染后居家观察的重点不是“分型”，而是留意身体发出的异常信号。

出现这些情况，别再硬扛快就医

大多数呼吸道感染经居家护理、对症用药可自愈，但出现以下情况需尽快就诊：

首先要关注体温。如果体温连续三天超过38.5℃不退，或者高热持续时间较长，就需要去医院就诊。

第二，留意呼吸情况。如果感觉呼吸急促、气喘，甚至觉得胸口发闷、呼吸费力，提示可能存在肺部感染，千万不能

拖。更危险的信号是嘴唇发紫，这往往意味着患者已经出现了缺氧。

第三，特殊人群需要关注自己感冒后的症状，尤其是老年人。有些老人患肺炎，既不发烧也不咳嗽，只是突然没精神，胃口变得很差，不想吃东西，或者人有点迷糊。这在医学上被称为“老年性肺炎”的特点，很容易被忽视。“有的老人感冒了，家人以

为他就是年纪大了没精神，结果越看越不对劲，送到医院一拍CT，肺部感染已经很严重了。”杨志强回想起一些病例，“有的老人送到医院，血压都稳不住了，直接住进了ICU。”

另外，本身有哮喘、慢阻肺等基础呼吸道疾病的人群，一旦发病，也不要盲目居家观察，尽早就诊，防止基础病急性加重。

警惕居家霉菌，肺部损伤风险不容小觑

除气温变化，室内霉菌也是呼吸道健康的一大威胁。舟山夏秋之交多发台风，空气湿度大，室内的墙壁、卫生间角落、冰箱门缝、久放的食物甚至空调滤网，都可能成为霉菌的“大本营”。

杨志强表示，霉菌是引发侵袭性肺部真菌感染、过敏性肺炎的重要病原体，“临床上不少反复咳嗽，甚至咯血患者，排查肺癌、结核之后，最后发现根源是霉菌感染。”他解释，霉菌孢子非常微小，肉眼看不见，却会随着呼吸进入我们的气道，“霉菌通

过气道一直到最末端的肺泡里，一旦在里面‘安家’繁殖，就会侵袭我们的肺血管。”

根据自身免疫力高低，患者会出现完全不同的病情走向。免疫力尚可的，身体可以和霉菌形成僵持，长出真菌球；免疫力低下人群，比如肿瘤化疗患者、器官移植患者、长期服用激素和免疫抑制剂的风湿患者以及糖尿病患者，容易患上侵袭性肺曲霉病，治疗周期往往在3~6个月，免疫差的患者疗程甚至超过一年。反复咯血，药物控制不住的情况下，部分患者还需要接受手

术切除病变肺组织。

“很多危险恰恰来自看不见的东西，肉眼能看到灰尘，却看不到漂浮的孢子。”杨志强着重提醒，清理霉斑、打扫长期潮湿的房间，一定要戴好口罩，避免直接吸入孢子，“不要觉得霉斑面积小就置之不理，潮湿环境下霉菌孢子会源源不断释放到空气当中。”

另外加湿器也需要谨慎使用，如果水箱长期不清洗，积水滋生霉菌，加湿的过程等于把霉菌喷到空气里，反而加重呼吸道风险。

提升“免疫力”是根本，日常防护做到位

各种病毒、居家环境里的霉菌是否致病，人体自身免疫力起到关键作用。很多病原体一直存在于我们身边，当身体状态良好，免疫系统可以抵御病菌，一旦熬夜、过度劳累、营养失衡，免疫力下降，病原体就会趁虚而入。

杨志强建议，普通人日常可以从饮食、运动、作息三个方面养护呼吸道。

饮食上，他建议市民多摄入颜色深的蔬菜，保证肉蛋奶等优

质蛋白，少吃高糖高油、深加工食物。运动不需要追求高强度，慢跑、散步、游泳这类温和运动，每周坚持开展，可改善心肺功能。

换季温差多变，杨志强推荐洋葱式穿衣法，方便随温度增减衣物，避免大汗吹风受凉；成人每日保证7~9小时睡眠、儿童8~12小时，熬夜会直接削弱呼吸道抵抗力；老人、儿童、基础病患者进入商场、地铁、医院等人员密集场所，建议佩戴口罩；居家尽量保证每日开窗通风2~

3次，每次20~30分钟。

另外，杨志强不建议健康人群提前服用板蓝根、连花清瘟，用来预防呼吸道感染，“这些更多是心理安慰剂，没有明确的预防效果，且部分人群的体质不适合服用这些药剂，擅自服用还可能产生不适。”

熏醋消毒法也并不推荐，杨志强解释，醋挥发后的刺激性气体会损伤鼻咽黏膜，反而可能破坏呼吸道防御屏障，远不如开窗通风效果实在。