

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 787 期 | 2020 年 4 月 13 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

## 加固呼吸道防线, 我们要这样做

### 周新教授答呼吸道疾病焦点问题

上海首批援鄂医疗队医师组组长周新教授返沪后, 不顾辛劳, 笔耕不辍, 继续为大众普及呼吸道疾病的防治知识。

人体的呼吸系统是如何工作的?

人体的呼吸系统由呼吸道和肺组成, 肺是一个与外界开放相通的器官。鼻腔、咽喉部为上呼吸道, 气管、支气管为下呼吸道, 最后是肺实质, 主要是肺泡。

呼吸系统的功能是吸入空气中的氧气, 通过肺泡给血管, 携带氧的血液再由血管输送给人体的各个器官。同时, 将人体的二氧化碳由血管交换给肺泡, 通过呼吸道排出体外。人体的呼吸道粘膜上皮有很多纤毛, 自下而上不停地摆动, 当人体吸入空气中的尘埃等颗粒后, 呼吸道上的纤毛像传送带一样将这些颗粒排出气道。此外, 在呼吸道的粘膜上还能分泌免疫球蛋白 A, IgA 是构成呼吸道粘膜屏障的重要组成部分, 分泌型 IgA 能防御病毒和细菌对呼吸道的侵袭, 有效防止病毒和细菌在呼吸道上皮粘附和定植。如果小的颗粒, 病毒和细菌吸入到肺部后, 在肺泡内还有很多巨噬细胞, 巨噬细胞像清道夫一样将异物吞噬, 并通过溶酶体酶将其分解。

呼吸道是怎样得病的?  
正常的呼吸道的屏障功能和免疫功能对保护肺部不受侵害是十分重要的。正常的肺功能可以获得空气中的氧和呼出机体中的二

勤洗手是防止病毒传播的有效方法之一



氧化碳, 氧对于维持人体器官的功能是非常重要的。一旦肺功能受到损害, 比如患严重的肺炎, 慢性气道阻塞性肺病等, 机体就不能够获得正常的氧, 缺氧会造成人体器官的损害, 如肝肾功能异常, 严重者发生脑损害。

由于肺是一个开放的器官, 理化因素、气候变化、吸烟等会影响呼吸道的屏障功能, 人体的慢性基础疾病也会影响呼吸道的局部免疫功能。一旦呼吸道的屏障功能和免疫功能受到破坏, 病毒和细菌就会引起支气管和肺实质的炎症, 因此, 在临床上, 感冒、流感、支气管炎和肺炎是最常见的呼吸疾病。

为什么新型冠状病毒容易侵犯人体?

新冠病毒是一种新的冠状病毒, 有很强的毒力和传播能力, 人体对它没有自然免疫力, 病毒通过呼吸道吸入后, 呼吸道的屏障功能和免疫功能难以招架新冠病毒对人体的入侵, 首先引起的就是肺

炎。从儿童到老年人都是新冠肺炎的易感人群, 有基础疾病的老年人更加容易得病, 相对来讲儿童发病的较少。

如何判断呼吸道感染了病毒或细菌呢?

普通感冒的症状一般是流涕, 打喷嚏, 咽喉痛, 可以有或无发热; 流感的症状比普通感冒要重, 往往表现为发热, 乏力, 全身肌肉酸痛, 有的病人可以有流涕, 咽喉痛等; 病毒性支气管炎的症状是干咳; 细菌性支气管炎的症状是咳嗽, 咳黄痰, 可以有发热。新冠肺炎的症状是发热, 乏力和咳嗽。

诊断呼吸道疾病有哪些方法?

支气管和肺部疾病的诊断方法比较完善, 常用的有肺部 CT 检查, 肺功能检查, 呼出气体检测, 痰液和血液检查, 支气管镜检查等, 上述方法可以查出支气管和肺部感染性疾病, 非感染性疾病以及肿瘤等。新冠肺炎主要是通过咽拭子或痰液核酸检测, 血液特异性抗体

作者简介

周新, 上海首批援鄂医疗队医师组组长, 是医疗队中最年长的临床专家, 也是上海市第一人民医院呼吸与重症医学科学科带头人, 还曾担任上海市医学会呼吸病学专科分会主任委员。在四十余载的职业生涯里, 他始终致力于呼吸道疾病的诊疗工作, 在呼吸系统疾病的临床防治领域造诣颇深, 并且在抗击 SARS 和甲型 H1N1 流感的临床工作中做出过卓越贡献。

检测和肺部 CT 检查来诊断的。

哪些措施能保护呼吸道免受病菌侵害?

为了防止病毒和细菌入侵呼吸道和肺, 在病毒流行季节要戴口罩, 勤洗手, 尽量不去人群聚集的地方, 室内要经常开窗通风。适当地进行体育锻炼, 增强体质。有慢性基础疾病的老年人要长期用药, 控制基础疾病, 保持机体有一定的免疫功能。

接种疫苗能起到什么作用?

预防呼吸道感染性疾病的方法主要是接种疫苗。每年接种一次流感疫苗。老年人和有慢性基础疾病的患者每 5 年接种一次肺炎球菌疫苗。接种疫苗可以使机体产生特异性抗体, 防范流感和肺炎球菌肺炎, 有保护健康的作用。新冠肺炎的疫苗国内外正在研发中, 等到新冠肺炎疫苗获批上市后建议大家应该接种。

周新(上海市第一人民医院呼吸与危重症医学科) 本版图片 TP

### 专家点拨

如今, 确诊肺部结节, 已经不是新鲜事了。而每个肺结节患者都在等待着同一个问题的答案: 结节是良性的还是恶性的?

人们总是盼着能找到靠谱的专家去咨询, 但现实并不如意: A 专家说是良性, B 专家认为是恶性, C 专家表示有 30% 可能是恶性, D 专家又告知恶性概率有 80%。患者到底应该信谁? 是信头衔最多的? 还是职称最高的? 还是信眼神最坚定的? 还是朋友介绍的?

权威专家固然经验丰富, 但每个专家的经验总有其局限性。肺结节良恶性的灵魂拷问困扰了很多患者, 到底什么是最接近真相的事实呢?

肺结节 InferRead AI 大数据智能分析系统, 日前由上海十院心胸外科引进。这套先进的系统可以利用胸部 CT 平扫的数据来评估结节的直径、体积、密度、形态乃至恶性概率。这种人工智能系统可以全面地给出问题的答案, 甚至对于肺内多发结节的患者, 系统也可进行逐一分析, 进行高危和低危分类, 并根据云端数据(38,000+ 平均日 AI 质控运算) 比对结果, 计算出结节的恶性概率。

目前国际多个肺结节诊治中心已开展大数据智能分析, 相关临床验证性成果已在多个国际期刊发表。

其实, 不同性质的结节经过 CT 的扫描, 所得的 CT 值一定会有所不同。只是平时打印出来的胶片不足以呈现出区别, 所以越来越多的医生利用电脑屏幕来观察扫描图像。毕竟, 这样的方法比看胶片要更容易辨别肺结节的密度。但是, 人的眼力终究是有极限的, 无论是对大小、形状还是对明暗的分辨率, 都无法与电脑的人工智能系统相比。电脑通过直接读取 CT 数据, 就能通过运算结果为医生的诊断提供帮助。

人工智能与医疗的结合, 正在成为新的爆点。如何进一步提高肺癌早期诊断的比例, 是延长患者生存时间的重要因素, 而且精准而快速的判断也有助于外科医生为患者“量身定制”微创手术方案, 有效缩短住院时间。

所以, 判断肺结节良恶性时, 不要轻信传言, 应该相信科学。

周健(同济大学附属第十人民医院心胸外科副主任医师)

## 判断肺结节良恶, 应该相信谁

### 医护到家

## 过劳嗓子累 休息是关键

每年的 4 月 16 日是世界嗓音日。“嗓子累”具有明显的职业特征, 患者的生活质量和身体健康受到严重影响。在教师群体中, 声音嘶哑、嗓音疲劳的现象司空见惯。现在是网课期间, 有的老师一天盯着屏幕连续讲四五节课, 非常疲劳, 超出了嗓子的承受能力, 使嗓子产生劳损, 用坏了嗓子, 引起嘶哑, 并产生不想讲话的强烈愿望。这种超极限讲话导致的嗓音疲劳, 容易引起大家重视, 治疗也相对较容易, 合理用嗓、避免滥用嗓音就能解决问题。

另外一种“嗓子累”是人累。有的老师稍多讲一点时间就声音嘶哑、感觉讲话费力, 伴有咽喉干燥、疼痛, 原因是嗓子经不起多讲、嗓子耐受

力下降, 医生检查时会发现声带慢性充血。一般休息一晚后声带就会恢复正常, 第二天讲话稍多一点又会重复声音嘶哑。这种“嗓子累”主要原因还是人累, 是亚健康引起的, 容易被误诊为慢性咽喉炎, 如找不到嗓音疲劳的原因, 或按慢性咽喉炎治疗, 可能久治不愈。正确的对策包括积极治疗相关的慢性全身性疾病, 如甲状腺功能减退、糖尿病等; 日常生活中, 用胖大海、石斛等泡茶饮; 改善睡眠质量, 尽量安排午休, 避免频繁熬夜; 掌握正确的发声技巧, 合理用嗓, 确保嗓子健康。

只有充分休息, 精力充沛了, 不感觉累了, 嗓子才能经得起多讲话, 多讲后也不会感觉嗓子疲劳。科学合理用嗓才能保证发

音的音量和音质不受影响, 避免“嗓子累”。  
吴海涛(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院耳鼻喉科主任医师)

## 心理“按摩”抚平疫情“余震”

### 知“心”话

1 月 31 日至 2 月 10 日期间, 一项对全国超过 5 万名普通民众进行创伤性心理损伤状况的大规模调查显示, 约有 35% 的受访者遭受心理困扰, 有明显的情绪应激反应。其中 29.29% 的受访者属于轻度至中度困扰, 而 5.14% 的受访者遇到严重的心理困扰。现在, 国内已脱离新冠肺炎疫情的“震中”, 生活逐步恢复正轨, 绝大部分人的身心应激反应渐渐平复。

然而, 我们看到疫情的心理“余震”慢慢发酵显现。近期心理科门诊患者中, 疫情相关的心理问题并不少见。

过度担忧紧张 “一想到可能感染我就胸闷心慌, 口干头晕, 浑身发抖, 觉得自己快死了一样。”过度担忧自己和家人感染, 精神高度紧张, 坐立不安, 惶惶不可终日, 会导致一系列身体症状, 甚至出现严重的惊恐发作。

过度清洁消毒 “每天洗手几十次, 洗澡用 50 度的水, 冲洗 1 个小时, 全身都烫红了, 还是觉得没洗好。”在对感染病毒的恐惧之下, 出现过度清洁和消毒, 回避外出, 甚至生病了都不肯去

医院, 明知道浪费了大量时间和精力却无法自控。

疑病反复就诊 “我觉得自己咳嗽低烧肯定得病了, 反复去看发热门诊, 医生给做了好多检查却说没问题。”坚信自己患病, 反复就诊仍不能打消担忧。

睡眠节律紊乱 “疫情期间, 每天凌晨三四点才睡觉, 中午十二点才醒。现在上班了, 生物钟调不过来怎么办?” 疫情打乱了生活节奏, 同样被扰乱的还有睡眠, 晚上睡不着, 早上醒不了, 白天昏沉疲倦, 呵欠连天, 工作差错频繁。

兴趣减少动力缺乏 “宅家久了, 不想出门, 干啥都没劲, 啥也不想干。”身心停滞久了会“生锈”, 丧失活力, 甚至出现情绪低落, 兴趣减退, 动力缺乏, 思维迟缓等抑郁表现。

如果自己和家人出现上述情况, 就需要积极关注和调整了。通常自我调节策略包括: 保证规律的作息, 每天适当有氧运动, 多晒晒太阳, 与家人朋友多聊聊, 让自己的生活充实起来, 这些都会帮助我们尽快走出心理“余震”的影响。当然, 如果发现自我很难调节, 情绪症状有加重的趋势, 请尽快寻求专业帮助。

刘文娟(复旦大学附属中山医院心理科)

