



都是咳嗽、发热

你的肺究竟是什么病？

秋冬季节是呼吸系统疾病的高发期,大多会出现咳嗽、发热等症状。然而,有些疾病并无特异性,像肺炎、肺结核、肺癌等,并不容易区分。其中,肺结核在早期时,很容易与感冒混淆;而肺癌在早期也没有任何临床症状,确诊时基本已是局部中晚期,失去了最佳治疗时机,这也是我国肺癌死亡率居高不下的重要原因。

近日,解放军第309医院结核病研究所结核科主任医师梁建琴、首都医科大学宣武医院胸外科主任支修益等专家接受新京报记者的采访,详细讲解了各种呼吸系统疾病的症状与预防。

肺炎

小儿常见病 但很容易被忽视

肺炎是一种很容易被忽视的呼吸系统疾病,也是小儿常见病,大多会有咳嗽、持续高烧38℃以上、呼吸困难等症状。在全球范围内,肺炎导致死亡的病例约占5岁以下小儿死亡总数的20%。当前,我国5岁以下儿童每年约发生174万例严重肺炎球菌性疾病,其中约有3万儿童因此而失去生命。

首都医科大学附属儿童医院姚开虎教授表示,肺炎球菌可导致一系列侵袭性或非侵袭性肺炎球菌性疾病,如中耳炎、鼻窦炎和症状较轻的肺炎等,严重的会进入血管,可引起侵袭性疾病,如脑膜炎、菌血症、菌血症性肺炎等,更有可能留下耳聋、瘫痪、智力低下等严重后遗症。”

提醒

接种疫苗可以预防病菌侵袭

初生至2岁间的儿童因缺乏相应抗体,是感染肺炎球菌性疾病的高危群体,而且更易得侵袭性肺炎球菌性疾病。专家表示,肺炎球菌性疾病是可以预防的。宝宝6周龄即可开始及时接种儿童肺炎球菌疫苗,这将有效预防肺炎球菌侵袭性疾病。

肺结核

早期症状与普通感冒相似

结核病是一种由结核杆菌引起的慢性、进展性感染。解放军第309医院结核病研究所结核科主任医师梁建琴告诉新京报记者,肺结核早期症状没有特异性,“跟普通咳嗽、感冒相似,早期可能表现为盗汗、乏力、午后低热等。”因此,对于免疫力相对低下的人群,连续咳嗽、咳痰两周以上,或痰中带血丝的人,

就应该警惕是否患上了结核病,必须到医院进行检查。

不过,也并非所有的结核病患者会在早期表现出上述症状。“不少在体检中发现的结核病患者,之前并未表现出任何症状。这也是很多患者在症状较为严重时才会就医的原因。”梁建琴表示。

提醒

定期体检利于早发现肺结核

肺结核的传染绝大多数是人与人之间,通过呼吸道传染的。咳嗽、打喷嚏、高声喧哗及吐痰,都可使带有结核菌的飞沫喷出体外。梁建琴建议,最好定期进行体检,通过肺部检查及时发现异常,尤其是家中有结核病患者情况。

肺癌

控烟成肺癌防治关键性措施

2015年中国癌症中心发布的统计数字显示,在429万新发癌症病人中,肺癌为73.3万;在280万的癌症死亡人数中,肺癌达61万。预计到2025年,我国每年死于肺癌的人数将接近100万人。

首都医科大学宣武医院胸外科主任支修益接受新京报记者采访时表示,在世卫组织提出肺癌三级预防战略中,控烟是肺癌防治的关键性措施。统计显示,烟龄为15年至25年的人肺癌发病率是不吸烟人群的四倍。北京大学第一医院胸外科主任李简告诉新京报记者,除放疗、化疗外,外科手术已成为国内外治疗肺癌较为有效的方式,甚至可以根治早期肺癌,提高患者生存率。

提醒

防肺癌远离三“霾”五“气”

支修益提醒,预防肺癌要远离三“霾”五“气”:三“霾”即室外雾霾、室内烟霾和心理阴霾;五“气”即室外大气污染、室内空气污染、厨房油烟气和装修污染及爱生闷气。他建议,长期吸烟、有肿瘤家族史等人群,应每年进行肺癌检查。

慢阻肺

别把“沉默杀手”当成哮喘

作为全球致死原因第四的“沉默杀手”,慢阻肺的全称为“慢性阻塞性肺疾病”,是一种以持续气流受限为特征的可以预防和治疗疾病,与烟草烟雾等有害气体、有害颗粒有关。

中日医院呼吸与危重症学科副主任医师张晓雷介绍,慢阻肺发病时,慢性咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难及喘息和胸闷都是常见症状,如果患者出现这些症状,应及时就医。一般来说,咳嗽通常是最早出现的症状,而呼吸困难是慢阻肺的标志性症状,也是使患者焦虑不安的主要原因,发病初期,患者仅会在体力劳动时出现呼吸困难,后期逐渐加重,后来会在日常活动甚至休息时出现气短。

提醒

认清疾病类型才能对症治疗

慢阻肺主要强调气流受限,即胸闷气短、呼吸费力这方面的症状;慢性支气管炎主要强调咳嗽、咳痰等症状;哮喘也是一种气流受限的疾病,患者在不发作时基本正常,这一点与慢阻肺不同。患者在就诊时应当问清楚自己到底是什么病,不要混淆。

据《新京报》报道

远距离徒步“少儿不宜”

鼓励孩子运动、锻炼都是好事,但要适度。对于儿童的活动一定要遵循其生长和发育的特点而进行。

首都医科大学附属北京儿童医院骨科主任张学军教授近日提醒,儿童不宜参加远距离徒步行走,比如超过20公里的行走。

首先,长走对儿童下肢的影响很大,可能导致骨骼早期钙化,影响身高。就儿童而言,有些运动损伤是难以彻底恢复的,严重的会影响到儿童的正常生长发育。

其次,正处于生长发育的孩子,关节中的软骨还没有完全长成,长时间过度磨损,也会造成膝关节、髌关节的损伤。

此外,孩子的心脏组织都没有发育完全:一是在呼吸、循环方面,儿童的肺活量相对较小。二是过度运动会使孩子心肌壁厚度增加,限制心腔扩张,影响心肺功能发育。

超极限运动或过度运动还会造成意想不到的危害:比如运动后身体脱水不仅会给心脑血管系统带来负担,还会直接伤及肾脏,导致肾衰

竭,缺血性酸中毒。

国外研究还表明,孩子如果进行超越正常体能的运动,还可能造成儿童心理上的伤害。美国儿童运动与健康顾问研究院 McCambridge 博士建议,真正有目的的耐力锻炼应该在14岁以后开始为宜。

张学军也建议,孩子更适宜参加比如舞蹈、游泳、短距离的跑步、跳绳等运动以及一些益智游戏等。

据《中国妇女报》报道