

# 秋凉干燥 呼吸道易“失守” 专家教你科学护肺

每到秋季,咳嗽、咽干、鼻塞、咳喘等呼吸道问题频发,不少市民认为秋季不适只是普通着凉感冒,无需过度在意。对此,沈阳市第十人民医院呼吸与危重症医学科四病区主任医师于秀丽提醒,秋季气候干燥、昼夜温差大,气候特点会持续刺激呼吸道,呼吸系统面临多重考验,大众需做好全方位科学养护,平稳度过换季高发期。

人体呼吸道内壁拥有重要的黏液纤毛系统,相当于呼吸道的“自动清洁传送带”,能够持续清扫、排出吸入的灰尘、病毒和细菌,是人体重要的防御屏障。于秀丽介绍,当空气相对湿度低于40%时,呼吸道纤毛摆动速度会大幅减慢,自净能力直线下降,致病微生物会在呼吸道长期停留,大幅增加感冒、咳嗽、上呼吸道感染的发病概率,这也是秋季呼吸道疾病高发的核心原因,并非简单的天气干燥所致。

除室外干燥气候外,室内空气污染是极易被忽视的致病诱因。入秋后气温转凉,市民开窗通风时长大幅缩短,室内空气流通不畅,尘螨、霉菌孢子、PM2.5等污染物不断堆积。污染物弥散在室内,持续刺激脆弱的呼吸道黏膜,诱发过敏、咳嗽、咽干等不适问题。

昼夜温差波动,是秋季伤肺的另一大隐形隐患。秋季早晚寒凉、正午温热,温差变化频繁且幅度大,很多人因增减衣物不及时引发不适。人体气道拥有精密的温度调节功能,可将吸入的冷空气加温至接近体温。而秋季冷空气突然侵袭时,气道黏膜血管会急剧收缩,继而反射性扩张,造成黏膜充血水肿、气道反应性显著增高。对于哮喘、慢性支气管炎等呼吸道基础疾病患者来说,剧烈温差极易诱发病情急性发作。

在呼吸道养护中,鼻腔护理是至关重要却常被忽略的第一道防线。秋季鼻腔黏膜长期干燥,防御功能大幅减弱,病菌和过敏原更易侵入体内。于秀丽建议,日常可坚持用生理盐水每日冲洗鼻腔1至2次,安全无副作用,能

够有效清除鼻腔内过敏原、病菌和污垢,保持黏膜湿润,是权威诊疗指南推荐的一线养护方式。

针对市民常用的加湿器,于秀丽特别提醒,使用不当反而会加重呼吸道问题。人体呼吸道最适宜的环境湿度为40%至60%,湿度过低引发干燥不适,湿度过高则会滋生霉菌、尘螨,诱发过敏和感染。同时,加湿器水箱极易藏污纳垢,积水长期不更换、设备不清洁,会滋生大量细菌,随水雾扩散至空气中造成二次污染。日常需做到每日更换清水,每周用白醋深度清洁消毒,保障使用安全。

秋季也是养护肺功能的黄金时节,规律适度的运动能够有效增强肺部机能。适度有氧运动可提升肺活量、强化呼吸肌力量,增强呼吸道免疫力。运动时需避开早晚车流高峰路段和空气质量较差时段,运动前做好热身,让气道逐步适应温度变化,运动后及时保暖,避免出汗后受凉,每日坚持30分钟快走即可达到良好的养肺效果。

单强

## 孩子口臭趴睡、大便干硬? 医生支招调理小儿积食便秘

不少家长在育儿过程中都会遇到相似难题:孩子不爱吃饭、晨起口臭明显,夜间睡觉辗转反侧、习惯趴睡,两三天才排便一次,且大便干硬如羊屎,排便时常哭闹费力。很多家长发现孩子便秘后,习惯频繁使用开塞露应急。沈阳市第五人民医院康复医学中心主治医师赵畅提醒,开塞露仅能临时通便、治标不治本,长期使用易让儿童肠道产生依赖,削弱自主排便功能。针对小儿积食引发的便秘,更安全、长效的方式是小儿推拿搭配科学食疗、规律作息,从调理脾胃根源解决问题。

儿童积食便秘并非突然出现,身体会提前发出多种典型预警信号,家长可对照观察、及早干预。首先是消化异常,孩子会出现明显食欲不振、挑食厌食,进食量大幅减少,排气和粪便酸臭味浓重。其次是口腔舌苔变化,晨起口臭突出,舌苔厚白或泛黄,嘴唇泛红发干,是肠胃积热、食积停滞的典型表现。

在睡眠状态上,积食便秘的孩子睡眠质量显著下降,夜间睡不安稳、频繁翻身磨牙,偶尔出现夜间惊醒,同时伴有手心脚心发烫、身体燥热的情况。排便异常是最直观的症状,主要表现为大便干结坚硬、排便费力,严重时会引起肛裂、排便带血,给孩子带来明显痛感。此外,积食孩子大多腹部胀满发硬,家长轻按腹部时,孩子会抗拒躲闪、诉说胀痛,这些都是脾胃运化失常、食积阻滞的典型症状。

赵畅介绍,小儿脾胃娇嫩、运化功能尚未发育完善,这是儿童易积食便秘的根本原因。日常饮食中,孩子过量吃肉、频繁食用甜食零食、三餐过饱,再加上日常户外活动时间不足,食物长期堆积在肠胃中无法及时消化运化,会导致肠道蠕动速度减慢,久而久之形成积食,诱发便秘。多数家长只注重单纯通便,忽视健脾消积、调理脾胃,导致孩子积食便秘反反复复、难以根治。

针对小儿积食便秘,临床推荐居家无创、温和安全的调

理方式,以专业小儿推拿为主,配合食疗养护,适配儿童娇嫩体质。推拿建议在饭后半小时进行,全程手法轻柔舒缓,搭配婴儿润肤油润滑皮肤,每日操作一次即可。

常用推拿手法简单易操作,家长可居家实操。清补脾经300次,选取孩子大拇指外侧,从指根到指尖来回匀速推揉,能够健脾养胃、增强脾胃运化能力,从根源改善积食问题。清大肠300次,沿着孩子食指外侧,从虎口推向指尖,可清除肠道积热、疏通肠道,有效改善大便干硬、排便不畅问题。顺时针摩腹5分钟,将掌心紧贴孩子腹部,轻柔匀速打圈揉动,快速缓解腹胀积食,加速肠道蠕动。下推七节骨200次,沿孩子后腰尾椎上方脊柱,从上至下直推,针对性改善儿童顽固性积食便秘,通便效果显著。

推拿搭配食疗,调理效果可翻倍。日常可给积食孩子饮用白萝卜山楂水,尤其适合肉食积食,能够理气消胀、化积消食;适量食用蒸苹果、火龙果,性质温和、润肠通便,适合日常养护肠胃。同时家长需规范喂养准则,坚持每餐七分饱,晚餐清淡减量,睡前一小时不再进食,严格忌口油炸食品、蛋糕甜点、冷饮和过量肉食,减轻脾胃消化负担。

良好的生活习惯是调理和预防积食便秘的关键。家长需保证孩子每天一小时户外活动,通过跑跳、散步等运动促进肠胃蠕动;培养规律排便习惯,固定晨起或饭后如厕,建立稳定排便反射;坚持少量多次饮用温水,为肠道补充水分,避免一次性大量饮水加重肠胃负担。

赵畅特别提醒家长,若孩子出现五天以上未排便,并伴随呕吐、持续性腹痛;反复肛裂出血、排便剧烈哭闹;居家规范调理一周症状无改善,且出现消瘦、发育迟缓等情况,需及时就医检查,避免延误干预时机。

单强

## 肠镜并非万能! 避开肛肠检查误区 实现精准诊治

便血、肛门坠胀、肛周肿痛、排便不畅……生活中不少人饱受肛肠问题困扰。出现不适后,很多患者凭固有认知自行判断病情,盲目抗拒影像检查、只依赖肠镜检查或随意用药,极易造成漏诊、误诊,导致病情反复迁延、小病拖重。对此,沈阳市肛肠医院放射线科汤弘博医生特别科普,纠正大众关于肛肠影像检查的常见误区,帮助市民科学检查、精准治疗护肠。

在临床接诊中,多数患者对肛肠影像检查存在根深蒂固的认知偏差,这也是肛肠疾病久治不愈、反复发作的重要原因。其中,惧怕辐射、认为肠镜万能、小病无需检查自行用药,是目前最普遍的三大误区,严重影响疾病规范化诊疗。

很多患者根深蒂固地认为,影像检查必有辐射,能不做就不做。汤弘博医生解释,这是典型认知误区。肛肠专科核心影像检查各有安全标准,其中肛肠磁共振检查无任何辐射,安全性极高,老年人、体质虚弱人群均可放心检查。而临床常用的排粪造影、CT检查,单次辐射剂量均严格符合国家医疗安全标准,不会对人体造成伤害。相较于极低的检查风险,漏诊深层病灶、延误病情带来的危害更大,规范影像检查的诊疗收益远大于潜在风险,市民无需过度恐慌。

不少患者存在第二个误区:认为肠镜可以查出所有肛肠疾病,没必要再做影像检查。事实上,肠镜与影像检查是互补而非替代的关系。肠镜仅能直观观察肠道内部黏膜表面病变,对于肠壁深层组织、肛周肌肉、盆底间隙、肠道外部粘连、深部脓肿、隐匿性肛痿瘻管等位置隐蔽、层次较深的病灶,完全无法识别。而影像检查可穿透表层组织,清晰呈现盆底结构、病变范围、病灶深度,精准排查肠镜盲区病灶,二者结合才能完成肛肠疾病全方位、立体化的精准评估,为诊疗方案制定提供完整依据。

还有很多市民陷入“小病硬扛、自行用药”的误区。大家普遍认为肛肠不适都是痔疮、上火等小问题,无需影像检查,自行买药涂抹、口服即可。汤弘博提醒,肛肠疾病症状相似度极高,迷惑性极强。以最常见的肛门坠胀为例,痔疮、直肠脱垂、盆底肌痉挛、隐匿性肛痿、肠道炎症等多种疾病,都会引发相同症状。盲目用药仅能短暂缓解表面不适,无法根除病因,还会掩盖真实病情,导致病灶持续发展,造成病情反复、迁延不愈。只有通过规范影像检查,精准锁定病灶位置、明确疾病分型、辨别病变性质,才能对症施治,杜绝误诊误治。

汤弘博表示,肛肠疾病分为器质性疾病变与功能性病变,病灶位置深浅不一、症状繁杂隐蔽,单一检查方式存在局限性。放射线科各类影像检查各司其职、互为补充,是肛肠疾病精准诊断、科学分型、指导手术、预判预后、减少复发的重要保障,是肛肠规范化诊疗中不可或缺的关键环节。

单强

