

呼吸道感染高发 反复高热要当心

气温骤降，上呼吸道感染的患病人数明显增加。许多患者出现咳嗽、鼻塞、流涕、发热等症状，都认为是普通感冒并不引起重视，往往自行服药解决，殊不知这看似简单的症状背后可能潜藏着巨大的健康隐患。武进人民医院呼吸与危重症医学科近日救治了一名因反复高热、痰液白黏被确诊为结核分枝杆菌、人偏肺病毒感染患者。专家提醒广大市民切莫掉以轻心，如果症状持续并有加重迹象，应及时去医院进行全面系统的检查，明确病因，对症治疗。

在心上。然而一周过后，王女士开始发热，体温最高达 39℃，在社区医院输液治疗 4 天后，仍然反复高热，浑身无力。在家人的劝导下，王女士至武进人民医院呼吸与危重症医学科就诊，副主任、主任医师周燕娟接诊了王女士。

影像学检查发现，王女士右肺下叶炎症伴实变，右肺下叶支气管局部狭窄，右侧叶间胸膜增厚。入院完善详细检查显示，患者炎症指标除了 C-反应蛋白稍高，其他基本在正常范围。进一步的支气管镜检查显示，患者右下肺支气管亚段管腔口有白色分泌物堵塞，黏膜充血水肿，立即予局部灌洗，分泌物送检化验结果确诊王女士为结核分枝杆菌、人偏肺病毒感染。通过规范系统性的针对性治疗，王女士病情得到了有效控制，目前恢复良好。

专家名片



周燕娟 武进人民医院呼吸与危重症医学科副主任、主任医师，江苏大学硕士生导师、副教授。曾赴美国布朗大学附属罗德岛医院、江苏省人民医院、苏州大学附属第一医院专科进修，常州市呼吸病学会委员，为医院第一批青年人才工程培养对象、常州市 136 青年人才工程培养对象，擅长慢性气道疾病、肺部肿瘤诊治。

专家门诊时间：周一全天（南院）；周四上午（本部）

专家提醒

近两个月来，支原体肺炎、流感（包括甲流、乙流）相继出现聚集性人群感染，尤其是在儿童、青少年之间大范围传播。患者在疾病初期会出现高热、肌肉酸痛、乏力等全身症状，后期出现咳嗽、胸痛、胸闷，甚至痰血等呼吸道症状。一般经过相应的抗病原微生物及对症治疗，大部分患者一周左右可以明显好转。部分患者如果反复发热、久咳不

愈，应高度警惕，及时到医院就诊，进行影像学检查排除肺部有无病变，必要时通过支气管镜检查排除气道内病变，完善肺泡灌洗液的病原微生物检查等，以免贻误病情。

周燕娟提醒，儿童、老年人和免疫功能低下人群为呼吸道疾病易感人群，应当格外注意保暖，加强自身防护，前往人员密集场所时尽量佩戴口罩，同时做到勤洗手、勤通风、科学消毒等预防措施，有效降低病毒感染机会。日常生活中养成健康规律的饮食和作息习惯，保持良好的心态，让病毒“无机可乘”。

科室介绍

武进人民医院呼吸与危重症医学科为常州市临床重点专科，南北两院统一管理、协同合作。科室常规开展慢性气道炎症性疾病、肺部感染性疾病和肺部肿瘤，尤其是早期肺癌的规范化诊疗；开展呼吸介入诊断和治疗，如支气管镜超声下纵膈淋巴结活检技术，经支气管镜电治疗术、肺活检术、冷冻治疗术等；开展睡眠呼吸障碍疾病的监测和治疗；常规开展肺功能检查和气道炎症无创性评价技术（呼出气

一氧化氮检测）；对肺外周病灶（如肺结节、肿块等）进行经皮肺穿刺或经支气管镜超声定位活检术；呼吸重症监护室（RICU）开展有创和无创通气治疗呼吸衰竭。

2020年科室通过了由中华医学会呼吸分会等组织的PCCM规范化建设项目的评审。与上海中山医院、江苏省人民医院等国内知名医院建立了长期合作关系，坚持“以人为本，以技术为核心，以创新为动力，以满意为宗旨”的理念，为常武地区人民提供高效、优质、温馨的服务。（武医宣）

典型病例

女子反复高热不退 “痰”吐不凡现“元凶”

王女士平素身体状况良好，数周前降温时出现咳嗽症状，起初并不严重，以干咳为主，偶尔有少量白黏痰，没有发热、胸闷、胸痛等其他症状，便没有放

寒潮来袭，这份健康指南请查收

寒潮来袭，气温大幅下降。寒冷天气易引发或加重高血压、冠心病、脑卒中等多种心脑血管疾病，以及上呼吸道感染（普通感冒、流感）、肺炎等疾病，疾控部门提醒广大公众，要加强保暖防护，特别关注气温骤降带来的健康危害。

做好个人防护措施

公众应尽量减少外出，必须外出时要做好自身的保暖防护措施，及时更换厚衣物以及穿戴防护用品，如帽子、口罩、围巾、手套等，尤其要加强头部、胸背、脖子和四肢的保暖。同时，要减少户外活动，尽量避免与冷空气直接接触，降低气温骤降带来的健康危害。

加强重点人群防护

婴幼儿、儿童、孕妇、老年人等敏感人群和患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性基础性疾病的人群，不宜长时间外出。必要外出时，避开早晚气温较低时段，注意防寒保暖，尤其加强头部、胸腹部、足部的保暖。雨雪天气，外出当心路滑跌倒。户外作业人群



尽量减少户外作业时间，作业时应做好保暖措施。加强健康监测，防止诱发或加重呼吸道、心脑血管系统疾病的发生，一旦发现异常或不适，应及时就医。建议老年人、基础性病患者、儿童等人群及时接种新冠、流感以及肺炎球菌等疫苗。

践行健康生活方式

保持良好卫生习惯。减少前往人群密集场所，在乘坐飞机、火车、公交车等公共交通工具和进入商场、超市等环境密闭场所时建议规范佩戴口罩。做好个人卫生，加强室内开窗通风，保持手部卫生。

增强个人身体素质。饮食方面，应加强营养摄入，多吃热食，少吃凉食，多补充水分。要注意补充鱼、肉、蛋、奶等富含蛋白质的食物，多吃蔬菜、水果等。运动方面，可以选择在室内进行适度的有氧耐力运动，如长距离慢速游泳、跳舞、徒手体操等低强度、长时间的运动，增强抵抗力。

严防一氧化碳中毒。采用煤炉、炭火、煤气取暖的家庭，要定期清理烟道、保持烟囱通畅；门窗不要封闭过严，每天定期通风换气。若发生一氧化碳中毒情况，应立即开窗通风，并迅速将中毒者转移到空气充足的地方，同时拨打急救电话。（山西日报）

养成四个好习惯 有助缓解排便困难



排便时应集中注意力，减少玩手机、阅读等外界因素的干扰，建议每次排便时间不超过 10 分钟。但专家表示，不是偶尔一次 10 分钟内没有排便就是便秘，不需要太过担忧。

如果确实存在长期排便困难，可以尝试养成以下四个好习惯。

多吃富含膳食纤维的蔬菜，如芹菜、菠菜、空心菜；多吃富含膳食纤维的水果，如苹果、猕猴桃、橙子等。

不要久坐不动，坚持每天运动 30~60 分钟，做一些有氧运动，比如跑步、游泳。

每天喝水 1500~1700 毫升，要分次喝，这样保证身体不会缺水，肠道也有充足水分来润滑排泄物。

养成定时排便的习惯，形成一种条件反射，有助顺利排出，避免便秘。

如果以上方法都解决不了排便困难的问题，可以在医生指导下通过服用缓泻剂、益生菌、纤维素等药物来缓解。

（CCTV 生活圈）

