

没有明显咳嗽也可能得肺炎

免疫力强可自愈 免疫力差检测病原对症下药

有家长反映,自家孩子没有明显的咳嗽症状,但去医院做CT检查时却发现已患上了肺炎。对此有专家表示:“本次支原体肺炎感染中,确实存在一部分孩子咳嗽不明显,甚至不怎么发热,这些孩子肺部听诊无明显异常,而影像学检查已显示为肺炎的情况,此类患儿占10%~15%。”

近几年,人们做CT(电子计算机断层扫描)的机会较多,因体检或其他身体问题,很多人发现肺部有一些斑片影子,从而被诊断为肺炎。

“相较儿童群体,这种静悄悄的肺炎更多见于老年人或是免疫功能相对较差的人。”专家提醒。

咳嗽和肺炎有一定关联,但为什么人在咳嗽不明显,的情况下也会发展成肺炎?

第一个原因,与病人感染的病原体有关。部分病毒可能并不会引起肺炎的相关症状,假如病人向来身体健康,所感染的病毒并不强,那么病人是可以自愈的。

第二个原因,与病人自身抵抗力有关。病人假如是有基础疾病的人,因为肿瘤或糖尿病等基础疾病而服用一些激素类的免疫制剂,那么病人的肺炎症状就会不明显。在这种情况下,病人假如不及时处理肺部感染,后期的病情会逐渐加重,有可能出现呼吸衰竭,甚至会发展成肺脓肿等严重病变。

日常生活中,人经常会咳嗽,但咳嗽的原因有很多。

专家表示,单纯的咳嗽不能算作病。比如,人们吃东西时偶尔会因为吃得过快而呛到,呛其实就是咳嗽,但这种咳嗽是身体保护肺部的反射,并不是病。

此外,表现为病态的咳嗽也有不同的情况。

第一种情况是上呼吸道感染。上呼吸道感染会引发咽炎、流鼻涕等症状,这种感染后续往往会伴有咳嗽的表现。

第二种情况是肺内的疾病。除肺炎外,还有支气管炎、哮喘、慢阻肺等肺内的各种疾

病也会引起咳嗽。

第三种情况是肺外的疾病。一些年龄大的人吃东西容易胃食管反流,这时,胃酸会刺激咽喉,也会导致人咳嗽,另外,心脏功能不好的人也可能有咳嗽的表现。

总的来说,咳嗽感受器分布在人体的许多位置,其中,引发咳嗽最常见的是呼吸系统感染,其次便是哮喘、慢阻肺等气道疾病以及胃食管反流等疾病。

但是单靠发病症状是很难区分感染病原体的。例如,肺炎支原体是引起支原体肺炎的病原体,三四年级学龄的儿童群体发病率特别高,但假如患支原体肺炎的儿童又另外感染如呼吸道合胞病毒或新型冠状病毒,那么,在感染多种病原体的情况下,便很难单靠发病症状判断感染的病原体。

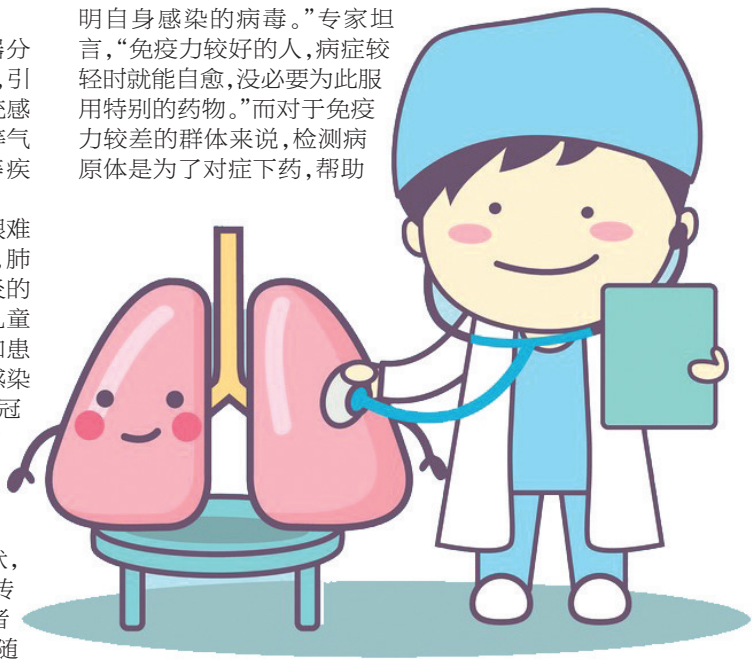
因此除去观察发病症状,人们可以观察自身发病的传播链,其中观察病毒传播者的病症是最直接的。此外,随

着如今检测手段的不断进步,人们可以购买简易试剂盒自测,也可以到医院进行核酸检测。

“其实,身体健康、免疫力正常的人并不需要每次都要查明自身感染的病毒。”专家坦言,“免疫力较好的人,病症较轻时就能自愈,没必要为此服用特别的药物。”而对于免疫力较差的群体来说,检测病原体是为了对症下药,帮助

病人避免症状加重。

对此专家建议,关注国家卫健委发布的通报,及时了解流行病学变化的趋势,有助于预防和选择针对性治疗药物。



吸烟增加糖尿病风险

很多人认为肥胖和运动不足会导致糖尿病,但很少有人知道吸烟及吸入二手烟也可以导致糖尿病。有证据

显示,吸烟者的吸烟量越大,起始吸烟年龄越小,吸烟年限越长,糖尿病的发病风险越高。

风湿病患者需适量运动

风湿病可引起关节疼痛、肿胀变形,影响关节功能。科学运动能保持关节的灵活性和稳定性,减缓关节

僵硬和肌肉萎缩,进而有助于提高关节功能,还能促进关节润滑液的分泌,减少疼痛。

怎样描述疼痛程度

疼痛是人的主观感受,当患者感觉疼痛就医时,应准确告知医生自己疼痛的程度、性质、部位、时间。例如轻度疼痛:可以忍受,睡眠不

受影响,日常生活正常;中度疼痛:难以忍受,影响睡眠,需要使用止痛药;重度疼痛:疼痛剧烈,睡眠严重受到干扰,必须服用止痛药。

如何发现癌症早期信号

为及早发现肿瘤,需留意早期信号,包括:不明原因出血,如鼻出血、咳血、痰中带血、尿血、大便带血、女性乳头出现血性分泌物、女性绝经后发现阴道出血等;异常肿块,如身体浅表部位出现经久不消或短时间内迅速增大的肿块,特别是伴有瘙痒、溃烂、渗出等;持续疼痛,

特别是长期持续加重的疼痛,如头痛伴恶心、呕吐、视物不清,颈部疼痛伴有压迫感、紧缩感、发硬,胸骨后疼痛伴灼烧感、下咽不顺等;长期发烧,超过一周尤其是十天以上的长期低热,伴有体重下降、盗汗等;体重莫名减轻。

(本版综合)

如何战胜情绪化饮食

“把痛苦溺死在食物里。”当遇到不高兴的事情时,总会这样自我安慰。不仅如此,当感到无聊、压力太大时,也会不自觉地想吃东西,最后愕然发现自己已成为肥胖一族,于是又懊恼不已。那么,该如何打破这种恶性循环呢?

针对“伤心而食”,需要让自己感到振奋,因此可以适量补充维生素,多晒太阳,达到增强心

情、改善情绪、消除疲劳和压力的效果。

针对“高兴而食”,有两种缓解途径。第一,寻找适当的替代方式。当遇到开心的事情时,发明一种新的宣泄方式。比如,升职了不一定非得和家人大吃一顿,而是请半天假和家人出去玩。第二,学会自我暗示。每次开吃之前,必须明确告诉自己,只能吃多少,这样才能有效控制住自己的嘴。

针对“担忧而食”,有三种缓解途径。首先,学会快走。有研究认为,爱吃零食的人如果在担忧时能快走5分钟,那他们对零食的注意力就会被分散,因为快走能提高血液中的复合胺含量,使人心情愉悦,从而有效缓解焦虑。其次,学会放松自己。研究发现,超重女性如果每天通过各种方式放松一下自己,比如冥想、做瑜伽或写日记等,可以起到减肥的作用。最后,掌握好易过度饮食的时间。一项针对暴食者的研究认为,人

最容易暴食的时间是清晨和快到傍晚的时候,因为这两个时间段通常是人紧张感和压力感最强的时候。所以,想要控制饮食,这两段时间最好离厨房和一切能找到食物的地方越远越好。

针对“无聊而食”,有两种缓解途径。第一,选择吃耗时久的食物。如果只是因为觉得无所事事而想吃东西的话,那么可以选择一种需要花很多时间和精力才能吃到的食物,比如需要剥皮的坚果类食物。专门研究体重控制的学者认为,当吃耗时较长的食物时,人们会吃得相对少一些,也更加清楚自己已经吃了多少,这样就不会无止境地吃下去。第二,早睡早起身体好。事实证明,晚睡的人更容易吃过量。一项研究发现,晚上吃东西的人会比白天吃东西的人吸收更多的脂肪和热量。多项相关研究也表明,肥胖和缺少睡眠之间确实有很大联系。所以,明智的选择是早早上床睡觉,每天保证充足的睡眠时间。



肢体麻木 警惕神经鞘瘤

神经鞘瘤可发生在任何年龄,病变多为单发,多为良性。若病变呈现全身多发,则可能与神经纤维瘤病相关。其中,坐骨神经鞘瘤发病率较低,约占全部神经鞘瘤的1%左右,肿

瘤有可能沿着坐骨神经的走行缓慢生长,因此,当发现肢体或颈部皮下包块,同时出现麻木、疼痛、肌肉无力、感觉减退等症状,应考虑周围神经病变的可能,特别是有放电样刺激感或

疼痛感,应及时就诊。

一旦确诊为周围神经系统肿瘤,首选的治疗方式为手术治疗,通过精细的手术操作,可以做到保留神经功能,避免术后出现神经功能障碍。