

# “阳康”后一直咳嗽，会咳成肺炎吗

专家：这是免疫细胞在“加班”清理战场，最长可能持续8周 出现这些情况要马上就诊



扫码看视频

近期有不少网友表示，感染新冠后，即使核酸和抗原显示阴性，咳嗽的症状却依然没有消失，有的是干咳停不下来，有的是痰咳不出去，这究竟是什么原因？咳嗽症状一般会持续多久？应该采取哪些应对措施？12月28日，湖南省胸科医院耐药专科（内六科）主任、主任医师易恒仲表示，不单是新冠病毒感染以后会出现咳嗽咳痰的情况，其实许多呼吸道病毒感染也都会出现这种情况。

## 免疫细胞“清理战场”最长可能持续8周

“奥密克戎毒株以上呼吸道感染为主，常出现继发气管、支气管炎，从而引起咳嗽。”易恒仲指出，病毒导致呼吸道黏膜破坏，免疫细胞聚集此处“参与战斗”，完成任务后，通过咳嗽和咳痰将咽喉部、气管以及支气管分泌物排出体外，清理战场。而清理战场的过程需要一定时间，轻症患者退热后咳嗽可能会持续，一般发病两周内康复，最长可能持续8周。

易恒仲指出，咳嗽分干性和湿性，病毒感染多为前者，无痰，但部分患者也会出现咳白粘痰或有痰不易咳出，导致咳嗽的持续。“咳嗽是人体的一种保护机制，感染后咳嗽是许多呼吸道病毒感染都会出现的情况，因此不必过于紧张。”

“转阴后咳嗽不止，建议多喝水、多休息、少说话，提高气道温湿度（用湿热不烫的毛巾敷脸上，吸蒸汽），促进痰液排出。”易恒仲表示，除此之外，饮食方面应以易消化吸收、营养丰富的食物为主，忌食辛辣油腻食物和禁烟酒。即使在居家环境下，也可以进行适宜的锻炼，帮助提高免疫力，并尽量保持良好的心态，避免紧张焦虑情绪。

## 咳嗽咳痰一般不会发展为肺炎

针对大家困惑的，感染新冠退烧之后的咳嗽咳痰是否会发展为肺炎？易恒仲表示，感染新冠退烧之后的咳嗽咳痰主要是由于病毒损伤了气道黏膜，黏膜下神经暴露导致平滑肌反应性增强，容易出现气道收缩。只要治疗得当，不会发展为肺炎。

“当然不同的个体咳嗽咳痰的情况也有不同，因此大家一定要加以区分。”易恒仲指出，如果咳嗽几天痰的颜色由白变成了黄色，并且痰量增加，出现了脓性痰，这有可能是由于上呼吸道的病毒感染导致了呼吸道防御能力的下降，出现了合并细菌感染的情况，建议可以用一些抗生素治疗，一般3到5天就可以了。

“如果出现咳血（痰中带血）、夜间（或改变体位时）咳嗽加重，咳大量黄脓痰，再次发热、气短、呼吸困难、胸痛等原有症状明显加重，以及下肢水肿或咳嗽超过3周时，建议去医院就诊。”易恒仲提醒道。

■三湘都市报全媒体记者 李琪 视频 谢佳染 通讯员 杨正强 实习生 刘杰



12月28日，长沙血液中心某献血车内，市民在献血。 通讯员 供图

## 相关链接

### 阳后“白肺”越来越多？专家：出现这些预警信号要注意

三湘都市报12月28日讯 针对新冠病毒感染，目前公众担忧的关键点，就是“白肺”。“白肺”难以发现，但袭击对象不限于老年人，毫无基础病的年轻人也会中招，并在短时间内引起症状。什么是白肺？是不是难以治愈？有什么办法可以预警？12月28日，记者就此进行了相关了解。

对于大家关心的大白肺和沉默型缺氧问题，相关专家表示，“白肺”从医学上来说，有两方面的情况。一种是原本有肺部疾病，例如肺纤维化、肺结核等，肺部受到了损伤，影像学上口语化的描述，会看到白肺。

还有一种情况是临床上比较严重的病毒性肺炎的表现。正常情况下肺部是由肺泡组成的，肺泡里边充满了空气，进行CT或者是X线检查时，它的影像表现应该是黑色区域。

但如果肺泡里出现炎症和感染有渗出液和炎性细胞的时候，肺泡就被这些渗出液或者炎性细胞所填充，射线就穿不透，在影像学的表现上就出现了白色区域，就是大家说的“白肺。”

“白肺”不能预防，只能预警。

专家表示，病毒性肺炎造成的“白肺”也不是立刻就会形成的，一般会在两三天之前都有一些信号预警，大家一定要留意到。例如：血氧饱和度，心跳，脉搏等变化。家里老人发烧后，首先要观察精神状态，是否嗜睡、食欲不振、神志淡漠、呕吐等情况。

此外，还可以观察血氧情况。血氧饱和度如果低于93或者90，就要多注意；脉搏正常是60—100，高于100也要警惕。

如果没有备血氧仪，应该看什么数据？

专家建议，除了老人的精神状态，也可以数一下呼吸频次。在老人休息状态下，一分钟时间数一下，如果超过30次，也需要多警惕。如果呼吸频次看不清楚，也可以通过胸廓活动的频次来数。

■全媒体记者 李琪 张洋银 实习生 刘杰 整理

## 长沙血库告急 急需“热血”援助

专家：“阳了”7天后就可以献血

三湘都市报12月28日讯 “我献血20多次了，在特殊时期血液库存告急，我作为医生更要挺身而出。”今日，在长沙血液中心机采大厅，长沙市第一医院医务科长、主任医师陈东在献血后表示。据悉，近日长沙市血液库存处于预警状态，长沙血液中心呼吁广大市民朋友在身体健康及条件允许的情况下积极参与无偿献血。

## 长沙血液中心采取应急供血措施

据了解，在长沙平均每天需要600人参与无偿献血方能满足临床用血需求。长沙血液中心主任晏永和介绍，每年冬季血液采集就面临季节性紧张。但血液需求量并没有因为当前新冠病毒的肆虐而减少，而是缺口越来越大。“根据目前血液库存实际情况，长沙血液中心采取了应急供血措施，主要保障急危重症抢救患者、孕产妇以及儿童患者需要。”

“今天上午还只来了9个献血者，往常多的一天有80至90人来献血。”长沙血液中心机采大厅的一名采血护士告诉记者，最近前来献血的献血者以重复献血者居多，初次献血者较少。

现场，正在献血的市民杨先生说：“我已是第三次献血，我知道献血可以促进新陈代谢，听说最近血库存不足，正好自己还没‘阳’赶快过来献个血。”

## 呼吁市民在特殊时期为生命续航

晏永和介绍，根据12月17日国家卫生健康委网站发布的《关于印发血站新冠病毒感染防控工作指引（第二版）的通知》，明确感染新冠病毒（重型和危重型除外），最后一次新冠病毒核酸检测或抗原检测阳性结果7天后可以献血；重型或危重型感染者，康复6个月后可以献血。

“国家卫健委权威消息发布，新冠病毒是呼吸道病毒，不会经输血传播。目前为止，全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。”晏永和表示，长沙血液中心会严格地对每一位献血者进行健康咨询和体检，符合条件的献血者可以献血。

长沙血液中心发出倡议，呼吁市民在这特殊的时期，在守护人民生命健康的道路上持续发力，在身体健康、不服药治疗、无相应感染症状的前提下参与无偿献血，为生命续航。

■全媒体记者 张洋银 通讯员 杨驾财