

健康

11.12“世界肺炎日”

关于肺炎 这几个知识点要知道

今天是第16个“世界肺炎日”，大多数人对肺炎这个疾病并不陌生，它是全球范围内最常见的死亡原因之一，是危害老人和儿童健康的“主要杀手”。但肺炎是可防可治的，下面让我们一起来了解一下肺炎的防治知识，以更好地预防这一疾病。

什么是肺炎

肺炎是指终末气道、肺泡和肺间质的炎症，可由多种病因引起，包括感染、理化因素、免疫损伤、过敏及药物等。其中，感染是最常见的病因，尤其是细菌、病毒、支原体和真菌等微生物。肺炎可通过多种方式传播，如飞沫传播、接触传播和气溶胶传播等。传播方式与感染的病原体有关，如新型冠状病毒、肺炎支原体、流感病毒等，可通过呼吸道飞沫、黏膜接触等方式传播。

肺炎的症状

肺炎的症状因人而异，与感染的病原体、病情的轻重等有关，轻者通常与感冒、流感相似，但持续时间会更长，肺炎的典型症状主要包括以下几种。

- 咳嗽** 肺炎通常会出现咳嗽，同时伴有咳痰，痰液的颜色和质地会因病原体和病情的不同而有所差异。
 - 发热** 可达到39℃以上，同时伴有寒颤或畏寒。
 - 呼吸困难** 由于肺部受损，患者可能会出现呼吸急促或呼吸困难等症状。
 - 胸痛** 肺炎患者可能会出现胸痛或深呼吸时感觉胸部难受，走路、咳嗽时加重。
- 需要提醒的是，婴幼儿和老年人的症状可能不明显，也可能出现呕吐、疲倦、无精打采、进食困难等症状。

肺炎的高危人群

- 老年人 65岁以上的老年

人容易感染肺炎球菌。

2. 儿童 5岁以下儿童的死亡原因中，肺炎排第二。

3. 患有慢性疾病的人 患有心脏病、肺部疾病、肾病、肝病、糖尿病、恶性肿瘤等疾病的患者更容易患上肺炎。

4. 体弱、免疫功能低下、营养不良者

如何区分感冒和肺炎

肺炎的主要症状包括咳嗽、咳痰、呼吸困难、发热等，其中咳嗽、咳痰较典型；而感冒则以鼻塞、流涕、喉咙痛、打喷嚏等症状为主，其中，喉咙痛和鼻塞是比较常见的症状。从症状上来看，肺炎和感冒有一些相似之处，但也有很多不同。其中，高热是肺炎的典型症状之一，而感冒则很少出现高热。此外，肺炎的咳嗽、咳痰比较严重，可能会影响患者的正常呼吸，而感冒的咳嗽和咳痰则相对比较轻微。

除了症状的区别外，肺炎和感冒的病原体也不相同。引起肺炎的病原体包括细菌、病毒、真菌、支原体、立克次氏体、寄生虫等，而感冒则主要是由病毒感染引起，如鼻病毒、腺病毒、柯萨奇病毒、冠状病毒、副流感病毒等。

如何预防肺炎

- 保持个人卫生 保持良好



的个人卫生习惯，包括定期洗澡、勤换衣服、保持身体清洁等，可以减少病原体在身体表面的滋生和传播。

2. 戴口罩 在公共场所，尤其是空气不流通且人员密集的地方，佩戴口罩能有效阻隔飞沫传播途径，减少病毒的传播风险。

3. 勤洗手 经常用肥皂和流动水洗手，尤其是在接触公共场所、动物或病人后，或者咳嗽、打喷嚏后，可以有效去除手上的病原体。

4. 保持室内通风 定期开窗通风，增加新鲜空气的流动，有助于减少室内空气中的病原体浓度，降低感染风险。

5. 避免接触病原体 避免接触肺炎患者，可以减少感染几率。

6. 接种疫苗 如肺炎球菌疫苗，建议65岁以上的老年人接种23价肺炎球菌多糖疫苗，6岁以下普通儿童接种13价肺炎球菌疫苗。另外，建议每年在流感季节前接种一次流感疫苗。流感疫苗+肺炎疫苗联合接种，有协同效应，可以实现“1+1>2”的预防效果。

贵州省毕节市疾控中心
吴启月

肺叶切除术后 郭老师又能唱歌跳舞了

一向热爱跳舞唱歌的郭老师最近怎么也开心不起来了，因为不久前的一次体检她检查出双肺多发小结节，其中较大的一个直径超过了1厘米，提示有恶性肿瘤可能。这个“不速之客”把郭老师吓坏了，她不敢相信也不愿意相信这个结果。为求明确诊断，来到株洲市中心医院复查了一个肺部增强CT，结果明确了肺结节的部位和大小，但仍无法确定性质，只能先办理住院以求进一步诊治。

肺是人体重要的生命器官，通过肺的一吸一呼，实现气体交换，以维持人体的生命活动，对于一个歌唱家或舞蹈家来说，更需要一个健康的肺。入院后，接诊的彭静医师为郭老师完善了各种生化、肿瘤标志物、彩超、全身骨显像等检查，进一步了解肿瘤范围以及是否存在转移病灶等。结果提示：右肺上叶尖段混合磨玻璃结节肺癌可能性大。

为了排除这个定时炸弹，郭老师强烈要求尽快手术。彭静医生和郭老师及其家属进行了一次全面的术前谈话，将疾病相关知识和术前术后的注意事项一一进行了讲解分析，并与陈广主任医师制定了最合适的手术方案。

9月18日，郭老师在全麻下行“单孔胸腔镜右上肺叶切除+纵膈淋巴结清扫术”，术中快速病理结果为早期肺腺癌。由于发现得早，手术效果满意，预后良好，复发率低。虽然术后正值中秋佳节假期，但陈广主任和彭静医生仍坚持每天查房，密切关注郭老师的术后康复情况。经过心胸外科护理部白衣天使的精心护理，郭老师术后4天康复出院，如愿和家人吃上了团圆饭。

此次手术成功为郭老师摘除了“眼中钉，肉中刺”，康复出院的郭老师又重新回到歌唱团，可以再次完美展现她动听的歌喉和曼妙的舞姿了，生活又恢复了往日的活力。

陈广主任提醒，肺癌是发病率与死亡率均极高的恶性肿瘤，早发现、早诊断、早治疗非常关键。一旦出现经久不愈的阵发性、刺激性干咳，或者痰中带血丝，感到胸背部疼痛、发热、气促等症状时，一定要高度警惕，及时到医院就诊。

研究发现，肺癌的发病主要与吸烟、遗传、环境污染、职业暴露等因素有关。因此，要预防肺癌，应尽早戒烟，避免二手烟，少去人多或空气污浊的公共场所去，避免呼吸道感染；积极治疗肺结核、慢性阻塞性肺疾病等肺部基础病变；避免进食高脂肪、霉变食物、腌制火腿及熏烤食品，忌辛辣、煎炸、油腻食物，宜进食高蛋白、高维生素、高热量、低脂肪的“三高一低”饮食（如肉、鱼、蛋），多进食新鲜蔬菜、水果，如西红柿、红萝卜等。

肺癌可以通过支气管镜、胸部CT等进行初步诊断，但确诊还需要病理检查。目前，手术是治疗早期肺癌的主要手段，通过胸腔镜手术切除原发病灶，预后好、创伤小、效果理想、复发率低；中晚期患者可以结合放疗、化疗、靶向治疗等综合治疗方法。

株洲市中心医院心胸外科 朱延安

肠镜检查：健康肠道的守护者

肠镜是临床上诊断消化道疾病、评估肠道健康的重要工具，被称为“肠道健康的守护者”。那么，肠镜检查究竟有哪些作用呢？

1. 早期发现肠道疾病

许多肠道疾病在早期可能没有明显症状，但通过肠镜检查，医生可以直接观察肠道内部的情况，包括黏膜的形态、颜色等，早期发现意味着更高的治愈率和更好的治疗效果。例如，早期肠癌往往可以在没有任何症状时被肠镜发现，如果等到出现腹痛、便血等症状时，往往已经发展到较为严重的阶段。

2. 诊断肠道炎症性疾病

对于一些长期腹泻、腹痛，

怀疑患有溃疡性结肠炎、克罗恩病等炎症性肠病的患者，肠镜检查是确诊的重要手段。它可以帮助医生了解肠道炎症的范围、程度，为制定合理的治疗方案提供依据。

3. 排查息肉和肿瘤

肠道息肉是肠癌的重要危险因素。肠镜检查不仅能够发现息肉，还可以在检查过程中直接切除较小的息肉，从而降低肠癌的发生风险。同时，对于已经存在的肠道肿瘤，肠镜可以明确肿瘤的位置、大小、形态等，为后续的治疗提供关键信息。

4. 评估肠道健康状况

即使没有明显的肠道不适症

状，定期进行肠镜检查有助于评估肠道的整体健康状况。尤其是对于一些高危人群，如50岁以上、有肠癌家族史、长期高脂低纤维饮食等，肠镜检查更是必不可少的健康筛查项目。

总之，肠镜检查对于维护肠道健康、早期发现和诊断肠道疾病具有不可替代的作用，千万不要因为对检查的恐惧或误解而忽视了它的重要性。关爱健康，从关注肠道健康开始，定期进行肠镜检查，为我们的身体筑牢健康防线，让我们在追求健康生活的道路上更加安心、自信。

湖南中医药大学第一附属医院
罗芙蓉