

# 福建男子穿羽绒服致呼吸衰竭 专家告诉你“羽绒肺”到底是什么

近日，福建一名男子的经历为我们敲响了警钟：连续四周每日穿着羽绒服超12小时后，他因呼吸困难紧急就诊，血氧饱和度低至85%，最终确诊为“羽绒肺”（外源性过敏性肺炎）并引发呼吸衰竭。这件日常保暖衣物，为何会成为肺部“杀手”？下面，我们就来深度剖析“羽绒肺”的真相，并揪出最容易中招的4类人。

## “羽绒肺”到底是什么？ 并非过敏体质专属

“羽绒肺”并非严格的医学诊断名称，而是对一类疾病的通俗称呼，本质是外源性过敏性肺炎的特殊类型。其发病核心是长期吸入羽绒制品释放的微小颗粒（如角蛋白、尘螨、霉菌、化学残留等），引发肺部异常免疫炎症反应，累及肺泡和肺间质，严重时会导致肺组织纤维化（变硬、失去弹性），直接影响气体交换功能。

很多人以为只有过敏体质才会中招，但事实并非如此。即便对非过敏人群，长期大量吸入这些“隐形威胁”也可能激活免疫系统。尤其当羽绒制品破损、防钻绒工艺不佳时，细小纤维会持续飘散在空气中，风险更高。

## 身体发出这些信号， 警惕“羽绒肺”找上门

“羽绒肺”的症状很容易被误认为感冒或支气管炎，早期忽视可能导致病情进展。记住这三个核心特征，及时捕捉危险信号：

1. 早期典型表现 持续性干咳、活动后气短、胸闷乏力，夜间或晨起时症状更明显，周末居家时



间延长后可能加重。

2. 进展期危险信号 呼吸困难逐渐加重，静息时血氧饱和度低于95%（正常应 $\geq$ 98%），严重时降至85%以下，引发呼吸衰竭。

3. 特征性关联 症状在接触羽绒服、羽绒被等制品时加重，脱离相关环境后会逐渐缓解。

若长期忽视，慢性发作还可能出现不明原因体重下降、食欲减退，甚至手指末端变圆变粗（杵状指）的晚期表现，此时肺部损伤可能已不可逆。

## 类人穿羽绒服 要警惕呼吸危机

并非所有人穿羽绒服都会得“羽绒肺”，但以下4类人群因行为习惯或体质原因，风险会显著增高，尤其需要警惕：

1. 长期在室内久坐的上班族或学生 每日穿着羽绒服时间超过8小时，且长时间处于空调房、暖气房等密闭不通风的环境中，导致羽绒颗粒在空气中积聚，吸入累积量

大大增加。

2. 衣物“缝缝补补又三年”的节俭人士 羽绒服出现破损、漏绒后，仍继续穿着或使用，不舍得更换。破损处会持续释放细小羽绒纤维，成为“污染源”。

3. 追求极致性价比的网购达人 选购价格过低、来路不明的羽绒制品。这类产品往往防钻绒工艺差、填充物质量不佳（易断裂），或加工时化学处理剂残留多，本身就是“隐患源头”。

4. 有呼吸道基础疾病的人群 如哮喘、慢性阻塞性肺疾病（COPD）、过敏性鼻炎患者，他们的呼吸道黏膜本身就比较敏感，更容易对羽绒颗粒产生过激反应，诱发或加重病情。

## 冬季保暖不伤肺， 四招科学防护

1. 选对产品是基础 优先选购正规品牌、防钻绒工艺好的羽绒制品，检查面料致密性，避免网购低价劣质款。

2. 破损及时换 发现羽绒服、羽绒被有破损漏绒，不要勉强使用，及时修补或更换，避免纤维持续飘散。

3. 正确清洁通风 轻柔清洗羽绒制品，避免强力揉搓导致纤维断裂；定期在通风处晾晒并轻拍，减少颗粒积存；室内穿着时保持开窗通风，降低空气中小颗粒浓度。

4. 及时就医不拖延 若出现上述疑似症状，尤其是与羽绒制品接触相关的呼吸道不适，尽快到呼吸科就诊，主动告知医生接触史，通过胸部高分辨率CT、肺功能检查明确诊断。

湖南省中医院肺病科 黄薇谚  
指导专家：副主任医师 王丽

## 冬天更要喝水， 别让“藏”变成健康隐患

古人讲“冬主藏”，强调冬季要收敛、养护、少耗散。但在日常生活中，很多人却把这个“藏”字理解成了少喝水。天气一冷，出汗少了，口渴感也不明显，不少人会下意识减少饮水量。事实上，冬天恰恰是容易被忽视的缺水季节，而泌尿系统往往最先受到影响。

## 冬天，身体其实在悄悄失水

不少人认为，只有出汗多才会缺水。其实即使在寒冷环境中，人体也一直在通过皮肤蒸发和呼吸消耗水分。每一次呼出的白气，都是水分在流失。此外，冬季空气本就干燥，寒风、暖气和空调的共同作用，会进一步加快体内水分蒸发。

由于口渴信号不明显，很多人并未意识到身体已经进入“隐性缺水”状态。水分长期不足，会让泌尿系统首当其冲承受压力。

## 尿液变浓，问题悄然出现

当饮水减少时，肾脏会通过回收更多水分来“节约用水”，结果就是尿液明显浓缩。短期看似无碍，时间一长却容易诱发两类常见问题。

一是尿路感染。充足的尿液有助于冲刷尿道、减少细菌停留；一旦排尿次数减少、尿液浓度升高，细菌就更容易在尿道和膀胱中繁殖。女性因尿道较短，更容易受到影响，常见表现为尿频、尿急、尿痛，严重时甚至出现血尿或腰部不适。

二是肾结石。尿液浓缩后，草酸钙、尿酸等物质的浓度升高，容易析出结晶并逐渐形成结石。小结石可能没有明显感觉，但一旦堵塞尿路，常会引发剧烈的肾绞痛，疼痛可放射至腰腹部，甚至伴随恶心、呕吐。

## 冬季喝水，记住这几个原则

主动饮水 想在冬天保护泌尿系统，关键在于主动饮水。可以通过观察尿液颜色来判断是否喝够水：清澈或淡黄色说明水分充足，颜色偏深则提示需要补水。

不要等到口渴才喝水 应将每天约1.5~2升水分散到全天，晨起、工作间隙、餐前餐后都可以小口慢饮。相比一次性猛灌，均匀补水更有利于身体吸收和代谢。

注重饮品选择 以温白开水为佳。淡茶、少量柠檬水可以作为补充，但含糖饮料、浓茶和咖啡不能替代水，反而可能增加身体负担。

长沙市中医医院  
(长沙市第八医院)  
泌尿外科 龙婷

## 寒冷季节，中老年心血管患者这样运动更安全

寒意渐浓，气温下降。寒风刺激下，血管容易收缩，血压随之升高，中老年心血管疾病患者在锻炼时，更需要在保暖与护心之间找到平衡。运动方式、强度和时机选对了，才能真正起到强身健体的作用。

## 适宜运动：

### 以“稳”为先，避开剧烈

中老年锻炼的核心在于“稳”，要尽量避免心率和血压出现大幅波动。推荐选择节奏舒缓、可长期坚持的运动方式。

太极拳或太极剑动作柔和，配合均匀呼吸，有助于活动关节、稳定血压，练习时注意控制幅度，不宜追求难度。

天气寒冷时，可选择室内健身操，以拉伸、扩胸、活动四肢为主，身体微微发热即可，避免跳

跃、快速扭转等动作。

已有慢跑习惯且病情稳定者，可适当放慢速度、缩短距离，切忌突然增加运动量。

散步是最推荐的运动方式，在平坦路面缓行，节奏从容，有助于促进血液循环，又不增加心脏负担。

需要特别提醒的是，快跑、登山、拔河以及对抗性球类运动等强度较大的项目，容易使心脏超负荷，中老年心血管患者应尽量避免。

## 运动时长：

### 贵在规律，不必贪多

锻炼不在于时间越长越好，而在于长期坚持。单次运动以30~45分钟为宜，感觉疲劳时可分段进行（如20分钟+休憩10分钟+20分钟），避免强撑。每周锻炼3~5次即可，不必天天运动，给身体留

出恢复时间。运动前进行5~10分钟热身，如活动关节、慢走；运动结束后缓行几分钟，帮助心率逐渐恢复。

## 核心提示：

### 保暖优先，监测随行

锻炼时间应避开清晨和傍晚的低温时段，上午10点至下午3点相对更安全。外出时注意多层穿衣，重点保暖头颈、双手，出汗后及时擦干，避免冷风直吹。

运动前避免空腹或过饱，饭后至少休息1小时；运动过程中如出现胸闷、心慌、头晕等不适，应立即停止，在温暖处休息并少量饮水；感冒、发热或血压不稳定时（血压超160/100毫米汞柱），应暂停锻炼。

湖南省康复医院心内科  
主任医师 姚艳