

# 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≥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敏反应,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

# 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+休息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

## 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