

居家潜伏的呼吸危机，警惕过敏性肺炎诱因

很多人提到肺部疾病时，第一反应往往是抽烟、空气污染或者病毒感染，却很少想到问题可能出在家里。每天待最久的地方，看起来干净整洁，实际上却可能藏着大量肉眼难以发现的霉菌。空调吹出的凉风，卫生间墙角的黑点，洗衣机橡胶圈里的潮气，甚至长期不翻动的旧书报，都可能成为过敏性肺炎的诱因。

家中那些被忽视的霉菌温床

很多家庭看起来很干净，但干净和没有霉菌并不是一回事。霉菌最喜欢潮湿、闷热、通风差的环境，而这些地方在家里并不少见。空调滤网长期不洗，面积积满灰尘和水汽。卫生间墙角经常潮湿，洗澡后水汽长时间散不出去。洗衣机橡胶圈看着不起眼，实际上经常藏着黑色霉斑。

有些家庭喜欢长期使用加湿器，尤其到了秋冬季节，一开就是整夜。水箱如果没有及时清洗，里面很容易滋生霉菌和细菌。再加上机器工作时不断把细小颗粒喷到空气里，整个卧室都会受到影响。有人睡醒后总觉得嗓子干、胸口闷，还以为是为天气原因，其实问题可能就在床边。

这些霉菌平时并不会主动攻击人体，但会不断释放一种非常细小的孢子。日常活动中，只要开空调、扫地、整理旧物，空气中的孢子浓度就会明显增加。直径较小的孢子进入呼吸道后，可以一路进入肺部深处，到达最细小的肺泡区域。时间一长，免疫系统开始持续反应，肺部就会慢慢出现炎症。

别把发热咳嗽当成普通感冒

过敏性肺炎最容易让人误会的地方，就是症状太像普通感染。有些患者每次发病时都会发热、咳嗽、胸口发闷，还伴有浑身没力气的症状。症状通常在接触过敏原后的几小时到半天内出现，严重时甚至会觉得喘不上气。和普通呼吸道感染相比，这种病有几个特点比较明显。首先很少有黄脓痰，也不太会出现咽痛、流鼻涕这些典型上呼吸道症状。其次抗生素效果通常不明显，输液后可能暂时缓解，但过不了多久又反复出现。很多人因此被误以为是免疫力差。

如果长期接触霉菌，疾病还会慢慢转成亚慢性甚至慢性状态。低热持续不退，稍微活动就气短，上楼越来越费劲，饭量下降，体重不知不觉减轻。有些患者原本每天能散步几公里，后来走

几百米就开始喘，却一直以为只是年龄增长。实际上，肺部已经在慢慢受损。

彻底清除家中过敏原才是治本之策

很多患者最开始听说需要使用激素时，会担心副作用。但真正的问题并不在于药物，而在于有没有彻底远离过敏原。激素只能帮助减轻肺部炎症，如果家里的霉菌环境始终没改变，症状很快还会反复。

空调是最需要重点清理的地方。很多家庭只洗外面的滤网，却忽略内部蒸发器和风道，实际上那里更容易积累霉菌。除了定期拆洗，还可以考虑安装高效空气过滤设备。卫生间和厨房如果墙皮已经发霉，仅靠擦拭通常不够，需要彻底铲除后重新处理。

加湿器和除湿机也要特别注意。水箱里的积水时间不能太长，每天换水，每周消毒，不用时保持干燥。花盆如果长期潮湿，可以改成水培或者在土壤表面加覆盖层。羽绒被、羽毛枕头、毛绒玩具、挂毯这些容易积灰和藏霉菌的物品，也建议减少使用。

通风干燥筑牢呼吸健康防线

很多家庭总担心空气不够湿润，却忽略了湿度过高带来的问题。室内相

对湿度最好控制在百分之五十以下，尤其是梅雨季节和地下室环境。可以买一个简单湿度计放在家里，数值太高时及时除湿。

通风比很多人想象中更重要。每天至少开窗两次，每次保持十几分钟以上，让空气形成对流。没有窗户的卫生间或者储藏室，最好安装排风设备。洗澡后及时擦干墙面和地面，发现漏水管道尽快维修，别等到墙角开始发黑才处理。

洗衣机密封圈、窗框胶条、水槽下方柜子，这些地方特别容易积水。建议每隔几个月全面检查一次。有些人家里看不到明显霉斑，却总有一股潮味，这种情况往往已经提示存在隐藏霉菌。

保持通风、减少潮湿、及时清洁，看起来只是简单家务，却可能决定肺部能否长期健康。过敏性肺炎如果能在早期发现，并且及时脱离过敏原，很多患者在数周到数月内都会明显改善，肺功能也有大部分恢复。真正危险的是长期忽视，把反复发热、干咳当成普通小毛病，最后拖成不可逆的肺纤维化。对于过敏性肺炎来说，守住家里的空气质量，往往比反复输液吃药更加重要。

（砀山县人民医院 段娜）

蜱虫叮咬如何让人从发热走向器官衰竭

蜱虫体形较小，是自然界常见的病原传播媒介之一。很多人知道蜱虫的存在，却未充分认识其带来的健康风险。在我国部分山区、丘陵地区以及农村区域，每到春夏季节便进入蜱虫活动较为频繁的时期。一次普通的蜱虫叮咬有可能成为发热伴血小板减少综合征等严重传染病发生的诱因。部分患者仅出现发热、乏力等症状，少数患者则会在较短时间内发生多器官功能损伤，严重时可危及生命。

蜱虫主要分布于草地、灌木丛、农田、茶园以及林区等环境，其宿主多为牛、羊、犬类以及野生动物。当人们进入上述区域活动时，蜱虫可借助衣物附着于人体，也可直接停留在皮肤表面，随后寻找适合部位吸血。蜱虫叮咬与蚊虫叮咬存在差异，蜱虫吸附人体后通常不易被发现，其唾液含有多多种生物活性成分，因而能够减轻局部疼痛以及炎症反应，使得多数人在叮咬初期难以及时察觉。

蜱传病毒进入人体后通常存在数日至两周左右的潜伏阶段。发病早期最常见的表现是发热，多数患者体温可达到38℃以上，部分患者可持续高热。患者还可伴有明显乏力、头痛、肌肉酸痛以及食欲下降等表现。这类症状与普通感冒、流感较为相似，容易造成判断偏差，进而导致患者错过较早的就诊时机。

病情进一步发展后，部分患者会出

现恶心、呕吐、腹痛以及腹泻等消化系统症状。实验室检查常可发现白细胞以及血小板明显下降。白细胞减少意味着机体免疫防御能力受到影响，血小板减少则可能引起凝血功能异常。此阶段患者可出现皮肤瘀斑、牙龈出血以及鼻出血等表现。

多数患者接受及时规范治疗后，病情能够得到控制。少数患者因年龄偏大、合并基础疾病较多或就诊时间较晚，病情可快速加重。病毒在体内大量复制后可诱发异常免疫反应，并导致炎症介质持续释放，使机体处于全身炎症反应状态。此时损伤范围不再局限于单个器官，而会逐渐累及多个系统。

肝脏是较早受到影响的器官之一。患者可出现转氨酶升高以及胆红素异常等情况，并表现为肝功能受损。随着病情继续进展，肾脏过滤功能下降，部分患者可出现少尿、无尿以及血肌酐升高。肺部受到累及时，患者可表现为呼吸急促、胸闷，严重者可发生急性呼吸窘迫综合征。心肌损伤可导致心律失常以及循环功能障碍。部分患者还可出现意识模糊、嗜睡以及躁动等神经系统症状。

当有多个重要器官同时受损时，就会造成多器官功能衰竭，这是发热伴血小板减少综合征最严重的时期，也是造成患者死亡的主要原因之一，有的患者从出现发热到器官衰竭只需几天的时间，所以对于有蜱虫接触史并且有不明

原因发热的病人，一定要提高警惕，及时去医院感染科或者相关科室进行检查。

需要注意的是，不是所有蜱虫叮咬都会导致严重的疾病，也不是所有的发热病人都与蜱虫有关。但是在流行季节和流行地区，如果最近有过野外活动史、农田劳作史、森林作业史或者宠物接触史，同时伴有发热、乏力、血小板降低等症状，要尽快告知医生相关接触史，这对疾病的早期诊断很有价值。

被蜱虫叮咬之后，一定不要直接用手拔除，更不要用火烤、挤压或者涂抹刺激性的东西来解决，这样做会造成蜱虫口器断在皮肤内，引起局部感染，也有可能致病病原体被释放到人体内，正确的做法是在医生的指导下，使用镊子轻轻地夹住蜱虫的头部，慢慢地垂直往上拔出，随后对叮咬的局部进行正规的消毒处理。

蜱媒传染病的防治重点在于日常的预防措施，蜱虫一般生活在草丛、树林、茶园及农田等地方，人们在进入这些地方进行劳作、游玩、踏青等活动时要加强自我保护意识，建议穿浅色长袖上衣以及长裤，方便及时发现爬到衣服上的蜱虫，同时将裤腿塞进袜子里面，把袖口稍微系紧点，尽量减少蜱虫接触皮肤的机会，对于那些需要长时间待在野外的人们，可以根据自己情况选择合适的驱虫剂，避免坐在草丛、落叶堆或者灌木丛旁边休息，户外活动结束

之后，要及时更换衣服并查看身上各处部位，特别是头部、耳部、颈部、腋窝、腰部、腹股沟以及腋窝等皮肤褶皱较多并且隐蔽的地方，有些蜱虫很小，刚寄生在人体上很难发现，因此检查的时候要更加仔细。如果发现蜱虫附着在皮肤上，不要用手去击打、挤压或者强行拔掉，以免增加感染的概率，要用正确的方式去处理或者是尽快送往医院救治；家中的狗、猫等宠物也是蜱虫的主要携带者，宠物外出回来后，要查看其耳朵、颈部、腹部、四肢等部位是否有蜱虫，定期做体外驱虫的工作，保持住所的干净卫生，及时清理庭院的杂草以及垃圾，也可以有效减少蜱虫的生长及繁殖的机会。总之做好个人的保护工作、环境管理以及宠物健康管理等一系列工作，就可以在很大程度上避免蜱虫叮咬及相关传染病的发生。

由于民众对蜱媒传染病的防治越来越重视，相关防治工作受到更多关注。认识蜱虫，了解蜱虫传播疾病的特点，掌握正确防护措施对于减少感染概率起到至关重要的作用。遇到不明原因的发热症状，尤其是伴有血小板减少等异常情况，要及时就诊，正确治疗。很多重症病例不是因为疾病本身严重，而是因为忽略了一些前期症状导致错过最佳治疗时间。提高警惕，注重预防，早发现、早治疗是防止病情发展到脏器衰竭的重要环节。

（天长市人民医院 李娜）

孩子频繁眨眼清嗓？带你读懂儿童抽动障碍

别再误会孩子：这些小动作，不是调皮坏习惯

生活里很多孩子，会莫名频繁眨眼、用力吸鼻子、反复清嗓子，或是不自觉耸肩、歪头。很多家长第一反应就是：孩子养成了坏毛病、故意捣乱。于是一遍遍提醒、一次次制止，可越纠正，孩子的小动作反而越多、越频繁。其实，孩子并不是不听话，更不是故意捣蛋。这些不受控制的小动作，大多是儿童抽动障碍，也就是我们常说的抽动症。

这是一种非常常见的儿童神经发育问题，高发于4到12岁的孩子，男孩更为多见。抽动最让人心疼的一点是：孩子明明不想做，却完全控制不住自己的身体。家长的批评和提醒，只会让孩子紧张、自卑，让症状陷入恶性循环。

看懂抽动症：孩子的身体，在不受控地“小动作”

抽动症最典型的特征是：突发、快速、重复、没有规律，完全不受主观控制。它还有一个很明显的特点——波动性。孩子心情放松、专心玩耍、睡着以后，症状几乎消失，但紧张焦虑、熬夜疲惫、感冒生病、看电子产品过多时，抽动就会明显加重。

临床上主要分为两类：

1.运动性抽动

这是最容易被发现的一类，也是多数孩子的首发症状。常见表现有：频繁眨眼、皱眉、咧嘴、点头、摇头、耸肩、甩手。症状偏重

的孩子，会出现肢体扭动、蹦跳等大幅度动作。

2.发声性抽动

这是最容易被误诊的一类。孩子反复清嗓子、干咳、哼唧、吸鼻、叹气，家长常常误以为是鼻炎、咽炎、气管炎，反复吃药却始终不见好转。其实，这是典型的发声抽动，并不是五官炎症。

抽动症从不是“教坏的”，根源在神经发育

很多家长自责、焦虑，觉得是自己管教不当、孩子习惯不好。其实抽动症和家庭教育对错、孩子品行好坏没有关系。它是多种因素共同影响造成的：

1.神经发育尚未成熟

孩子大脑还在发育中，调节运动和情绪的神经暂时不稳定，神经递质轻微失衡，导致身体会不由自主出现小动作。简单说：孩子的大脑，暂时还“管不住”身体。

2.先天敏感体质

部分孩子天生神经更细腻、敏感、情绪感知更强，这类体质的孩子，更容易出现抽动波动。

3.后天环境诱发（最可控、最关键）

绝大多数轻症抽动，都是后天刺激诱发加重的：家庭氛围紧张、家长严厉、经常批评指责；学业压力偏大、长期紧绷、身心疲惫；睡眠不足、经常熬夜；长时间刷短视频、玩电子产品；过敏、换季感冒、体质偏弱。

先天是底子，后天的压力和刺激，才是抽动爆发的导火索。

家长最容易踩的三大误区，最伤孩子

很多孩子的轻微抽动，本可以自愈，却因为家长的错误干预变得反复、迁延。

误区一：反复提醒、制止、唠叨

抽动最怕“被关注”。家长每一次“别眨眼、别耸肩、别清嗓子”，都会让孩子时刻盯着自己的身体，变得紧张焦虑，抽动只会更重。

误区二：错科误诊，盲目治五官

眨眼看眼科、清嗓看耳鼻喉科，长期滴药、消炎，治标不治本。反复不好的家长，一定要警惕抽动问题。

误区三：要么过度焦虑，要么彻底放任

有的家长过度紧张，乱吃药、乱进补、信偏方；也有的家长完全不在意，觉得长大就好。其实两者都不对：轻症靠养护，中重症靠科学干预，不用恐慌，也不能忽视。

温柔科学干预：轻症养、中症调、重症治

1.轻度抽动：以家庭养护为主

偶尔出现小动作，不影响学习、生活、社交，完全不需要用药。最有效的方法就是温柔养护。

家长首先要做到“无视症状”，彻底停止所有提醒、批评、制止，接纳孩子的状态，给孩子足够的情绪安全感。同时

营造宽松的家庭氛围，降低学业期待，不攀比、不施压，保证孩子每晚充足睡眠，杜绝熬夜。严格控制电子产品，尤其是短视频、游戏等强刺激内容，这是改善轻症抽动最关键的一步。同时搭配规律的户外运动、清淡均衡的饮食，减少辛辣、刺激性零食摄入，多数轻症孩子可在数月内自行恢复。

2.中度抽动：及时情绪与行为干预

如果抽动频繁，课堂反复出现，孩子开始自卑、刻意掩饰自己，就需要专业的行为干预和情绪疏导，帮助孩子稳定神经、缓解抽动冲动、避免症状固化。

3.重度抽动：正规医学治疗

多部位频繁抽动，影响生活学习，伴随行为问题的孩子，需要到正规儿童发育行为科、神经内科评估，遵医嘱规范治疗，不擅自停药换药。

预后很好：绝大多数孩子都会越来越好

抽动症孩子不是坏孩子，也不是矫情，只是一群神经更敏感、情绪更细腻的孩子。他们需要的不是指责、纠正、催促，而是包容、宽松和耐心。

大多数患儿在青春前期后，随着大脑神经发育成熟、情绪心态稳定，症状会逐步缓解、消失。真正决定孩子康复速度的，从来不是昂贵的药物，而是家长的心态和科学的养育方式。放下焦虑，停止纠错，用包容守护孩子的神经发育，就是治愈抽动症最好的良药。

（天长市中医院 夏世芳）

许多人常年都被“老胃病”所困扰，却总认为是小毛病，忍一忍就好了。在大家的固有认知里，慢性胃炎就是普通的肠胃不适，和胃癌有着万里之差，根本不用担心。但是临床上的大部分胃癌，都是从普通的慢性胃炎发展而来的，这个过程虽然漫长隐蔽，但却是完全可控且可以逆转的。

首先要说明：慢性胃炎≠胃癌，有轻微的炎症是非常普遍的情况。

五步看懂：慢性胃炎到胃癌的“渐变之路”

第一步：慢性浅表性胃炎（非萎缩性胃炎），这是绝大多数成年人都会遇到的胃部问题。此时胃黏膜的表层有轻微的充血和水肿，胃部的腺体较为完整且功能也正常，并没有实质性的损伤。日常的胃胀、饭后不消化和偶尔的反酸，大部分出现在这个阶段。这个阶段没有癌变的风险，借助饮食调理和简单的用药就可以完全恢复，同时也是护胃的黄金阶段。

第二步：慢性萎缩性胃炎。这是胃炎转向癌变的一个关键的转折点，属于“癌前状态”。长期的炎症刺激、幽门螺杆菌感染、熬夜和高盐饮食等等，会不断损伤胃黏膜，使胃壁的腺体慢慢萎缩和变小。胃的消化和分泌的功能也随之下降，许多人会出现食欲减退、空腹胃胀、胃部隐隐作痛的情况。这个时候的病变还没有定性，只要及时干预，萎缩的黏膜还是会修复逆转的。

第三步：肠上皮化生（简称肠化）。这是典型的癌前病变。胃黏膜长期受损没有正常的修复，身体就会启动“代偿修复”的机制，让胃黏膜长出本该出现在肠道中的细胞。简单来说，就是胃部的皮肤坏了，长出了肠道的皮肤来替代修补。轻度的肠化借助规范的调理就可以逆转，中重度的肠化虽然逆转的难度比较大，但是也可以稳定病情、阻止恶化，绝非不治之症。

第四步：异型增生（上皮内瘤变）。这是癌前病变的最后一道防线，同时也是最为关键的预警信号。这个时候的胃黏膜细胞形态出现了异常的改变，不再是正常的胃部细胞，其中，高级别的上皮内瘤变发展成为胃癌风险较高。轻度异型增生及时干预是可以逆转的，重度的异型增生如果放任不管，大概率会在短期内发展成为早期胃癌。

第五步：浸润性胃癌。此时细胞彻底地发生了癌变，且突破了黏膜层，形成了真正的肿瘤，这个时候的病变是不可以逆转的，只能借助手术和放化疗等方式治疗。

许多人在查出了萎缩和肠化就非常害怕，其实这是完全没有必要的。因为从第一步到第五步，每一步都有暂停和逆转的机会，胃癌是“拖出来”的，并不是“突然长出来”的。

西医精准控病，中医固本修复

对于慢性胃炎和癌前病变，单一的治疗方式有着较大短板：西医的见效很快，擅长杀菌、控症、阻断病因，但是对于胃黏膜的修复和体质的调理作用比较有限。中医则擅长健脾养胃、修复机能、改善体质，但是杀菌和控炎的速度比较慢。而中西医结合的方式是现阶段逆转癌前病变、防治胃癌科学且高效的方案，二者之间的互补，可以实现“祛邪治标、扶正治本”的双重效果。

1.西医：精准出击，斩断癌变源头

西医的主要作用就是精准地消除致病的诱因，控制炎症、阻止病变进展，给胃黏膜修复创造基础条件，具体方式为：

规范根除幽门螺杆菌。只要检查的结果为阳性，不管有没有症状，都要使用标准四联疗法来规范根除。临床证实，在成功地消除幽门螺杆菌之后，轻度萎缩性胃炎可以大幅度逆转，肠化和异型增生的发展速度也会变慢，癌变的风险直接下降了60%以上。对于耐药性的幽门螺杆菌，在联合中药的调理之上，可以提升根除率90%以上，并减少抗生素的耐药问题。

对症修复胃黏膜、控制症状。对于反酸和烧心，使用抑酸药物来减少胃酸对黏膜的腐蚀；对于胃黏膜糜烂和损伤，可以服用胃黏膜保护剂及促修复的药物；对于胃胀和胃动力不足，搭配促胃动力的药物，缓解胃部的不适，避免炎症的反复刺激。

定期的精准筛查和随访。普通的浅表性胃炎每2至3年复查一次胃镜；萎缩性胃炎和轻度的肠化每年复查一次；中重度的肠化和轻度的异型增生每6个月复查一次；重度的异型增生要及时地接受内镜微创干预，以此杜绝癌变的风险。切勿凭借自我感觉来判断病情。

2.中医：辨证固本，逆转病变、杜绝复发

中医认为胃病的基本逻辑为“脾胃虚弱为本，气滞、湿热和血瘀为标”。慢性的胃病久拖不愈，必然会伴随着脾胃气虚和运化失常，久而久之气血瘀滞、浊毒内生，诱发了黏膜萎缩和细胞的变异。中医借助辨证调理，从根本上改善脾胃的功能并修复体质，逆转癌前病变，解决胃病反复的难题。

脾胃气虚是慢性胃病最为常见的证型，常见在饭后胃胀、浑身乏力、食欲不振和大便溏稀的人群中。在调理上主要以健脾益气、和胃养胃为主，常使用四君子汤和香砂六君子汤等方剂，以此提升胃黏膜的自我修复能力，从本质上减少炎症的复发。肝胃气滞型，大多数为情绪不佳和压力大而导致的，具体表现为胃胀胃痛、情绪差的时候会加重、嗝气频繁、调理上以疏肝理气和和胃止痛为主，疏通脾胃的气机，解决气滞血瘀的问题，避免气郁结加重黏膜的病变。脾胃湿热型较为常见在爱吃辛辣油腻、常喝酒和胃部灼热反酸的人群，体内的湿热淤积，持续地腐蚀胃黏膜。在调理上以清热化湿和和胃消痞为主，经典的方剂为半夏泻心汤，能够有效清除胃部的湿热毒害，预防炎症向癌变的发展。

对于萎缩、肠化和异型增生等癌前病变，中医会在健脾养胃的同时，加入活血化瘀和解毒散结的药材，有针对性地改善黏膜的微循环，修复萎缩的腺体，逆转异常细胞分化。大量临床研究证实，坚持中医辨证调理，大部分轻度肠化和异型增生的患者都可以实现病理的逆转，中重度的患者可以稳定病情、防止恶化。

日常护胃黄金法则

药物治疗和医学干预都是基础，日常的养护才是杜绝胃病恶变、巩固调理效果的关键。在结合了中西医的养生理念之后，下面为大家整理了一套简单且可以落地的日常护胃方法：

在饮食上要遵循“温、软、淡、规律”这四个原则。要拒绝高盐、腌制和霉变的食物，少吃辛辣、生冷和油炸的食品，三餐要定时定量，切忌暴饮暴食。要多吃山药、小米、南瓜和茯苓等健脾养胃的食材，以此减轻脾胃的负担，协助黏膜的修复。

在作息和情绪上要做到“不熬夜、少生气、稳心态”。熬夜会耗伤脾胃气虚、降低黏膜的修复能力，每天23点之前入睡是养胃的底线；长期的焦虑和易怒会让肝部犯胃，加重胃部气机瘀滞，所以日常保持一个平和心态，适当运动、舒缓情绪，是养护脾胃的良方。

要摒弃伤胃陋习，拒绝盲目用药。不要长期空腹喝酒、喝浓茶和咖啡，要少吃隔夜饭；杜绝自行乱吃胃药和止痛药，全部的用药和调理的方案要在医生的指导下开展，避免不正确的用药损伤胃黏膜，进而加重病变。

从慢性胃炎到胃癌，是一场漫长且可逆的“渐变过程”，并没有突如其来的癌变，只有长期忽视的病变。普通的胃炎也不可怕，可怕的是拖延不治、盲目养护、忽视筛查。

（滁州市中西医结合医院 朱晓亮）

投稿邮箱:czrb9012@163.com