

天一凉就咳咳咳？ 警惕这种咳嗽声，拖延要人命

气温渐凉，咳嗽的人又多了起来，在浙江大学医学院附属第一医院呼吸内科的诊室里，时不时传出各种各样的咳嗽声。今年70岁的孙大伯（化名）就不幸成为咳嗽大军中的一员，他这咳嗽可不简单，许久不见好转，再拖延下去可能会要命。



老伯的肺部肿瘤 其实另有“真凶”

孙大伯是湖州安吉人，最近两年饱受咳嗽困扰。他时不时胸闷气促，一年前，甚至出现了痰中带血，虽然服用止咳药后症状略有缓解，但嘶哑的咳嗽声伴随着粗喘一直如影随形。

“爸爸会不会得了肺癌？”子女非常担心，带着他胸部CT、支气管镜等检查了一圈，医院排除了孙大伯肺部有恶性肿瘤、真菌及结核感染的可能性，让家人稍稍放下心来。但专家也通过气管镜，在他的右主支气管发现了一个小拇指指甲盖大小的肉芽肿隆起，建议他戒烟、口服抗生素治疗。

彻底戒烟的孙大伯不仅没有好转，病情反倒急转直下。剧烈咳嗽时，他不仅咳不大声还胸口疼得像针扎、像刀割，咳出的白色黏痰，带着血丝，同时还有臭味。

浙大一院安吉分院呼吸科周敏副主任医师是孙大伯的主诊医生，给孙大伯复查了胸部CT，发现他肺部的影像变化不大，但病情怎么会越来越严重呢？周敏找到了浙大一院“柔性下沉”到安吉分院的呼吸内科沈茜主任医师，一起讨论分析。

沈茜仔细查看了孙大伯的各项检查结果，考虑是支气管结石引起的肉芽肿增生，建议孙大伯复查气管镜，她同时制定治疗预案，计划如果发现支气管结石，就尝试用气管镜直接取出。

气管也会长结石？ 它的危害不容小觑

由沈茜主任医师带领团队为孙大伯进行了全身麻醉下的支气管镜检查，确如预想的那般，在仔细清除包裹的肉芽后，一颗直径近1厘米的“小石头”终于露头。它埋在右主支气管黏膜下，反复刺激肉芽肿不断长大，堵住了孙大伯的部分右主气管，如果不及处理，将会导致咯血及进一步堵塞气管。这也是孙大伯总是胸痛、咳嗽不见好的原因。在充分松动后，沈茜顺利钳出了结石。

听说过胆结石、肾结石、痛风结石甚至牙结石，支气管还能长结石？等孙大伯从麻醉中苏醒，沈茜告知“右主支

气管的结石被取出来了”这个好消息。看着多边形、黑色质地坚硬的小石块，孙大伯终于相信支气管也会结石。取出这枚结石，他没过几天就基本上不咳嗽了，再没出现过痰中带血。

沈茜介绍，支气管结石是少见病，发病年龄广泛，高峰在60岁左右，男女发病率相近。这种结石形成的原因复杂，既往有感染如肺结核或组织胞浆菌病等可能引发钙化。钙化过程通常始于纵隔、肺门或支气管周围淋巴结。

支气管结石最常见的症状包括咳嗽、咯血和气道及周围组织受刺激引起的喘息。如果不及时取出堵塞在气管里的“小石头”，肺部感染将很难控制，并且可能进一步加重引发痿管、纵隔脓肿甚至呼吸衰竭。

发现支气管结石后，无症状或症状轻微的患者可定期随访，有明显临床症状的患者应根据临床分型，进行气管镜取石或开胸手术。

咳嗽出现这些症状 及时就医不要拖

呼吸内科专家强调，不同疾病引起的咳嗽有所不同。咳嗽声、咳痰都不相同，日常生活中我们可以通过加以辨别，积极做好疾病的预防：

咳嗽发生在3周以内，如果不伴或伴有少量痰液，可能是感冒初期引起的干咳，一般与受凉、病毒感染等有关，可以先观察一两天。如果干咳情况加重，出现胸闷、呼吸急促，后面转为湿性咳嗽，有痰声或黄色脓痰，很可能存在肺炎，建议及时就诊。

咳嗽3周以上还没有恢复，可能仍是呼吸道感染或感冒，但也有可能是其他疾病原因。包括但不限于百日咳，会厌、喉部疾病或气管受压发出的鸡鸣样咳嗽，声带的炎症或肿瘤压迫喉返神经造成的嘶哑声的咳嗽，呼吸困难、犬吠声样的咳嗽变异性哮喘，建议及时就诊排查病因并治疗。

咳嗽持续或反复8周以上还没有恢复，可能是过敏以及胃食管反流等引起的咳嗽，但也多见于慢性支气管炎（慢阻肺）、支气管扩张、肺脓肿、肺结核、肺和支气管的肿瘤、左心功能不全等，越早治疗效果越好。

据潮新闻

一到秋天皮肤就干干的 医生教你保湿小妙招

秋天空气干燥，皮肤有紧绷、干燥和脱皮的风险，杭州市上城区南星街道社区卫生服务中心皮肤科医生何天毅教你一些实用的护肤小妙招：

首先是洗脸，要注意控制时间，长时间洗脸可能会抽干皮肤水分，建议1分钟内洗完脸，充分清洁皮肤同时避免过度干燥。

使用合适的洗面奶。晚间皮肤经过一整天的暴露和污染，需要进行清洁。使用洗面奶能有效去除皮肤上的污垢和油脂，为皮肤的自我修复和新皮脂膜的形成创造有利条件。早晨除极油性肌肤外，建议用清水清洁即可，使用洗面奶可能会破坏皮肤自身建立的天然保护膜。

减少洗脸刷的使用频率。洗脸刷虽然清洁力强，但过于频繁使用会对幼嫩的肌肤造成摩擦，导致皮肤干燥和失去弹性。因此，在秋冬季节，建议降低洗脸刷的使用频率，每周使用一次左

右即可。

洗脸时控制水温，洗脸水的温度对皮肤的健康也有重要影响。在秋季，洗脸时水温最好控制在30~33℃。这个温度下的水洗脸不容易伤害肌肤，同时也有助于保持皮肤的水分。避免使用过烫的水洗脸，以免破坏肌肤细胞并加速水分流失。

洗澡后，皮肤处于较为干燥的状态，此时涂抹身体保湿产品可以帮助建立良好的皮肤屏障，防止水分流失。特别是婴幼儿、老人、皮肤干燥人群和湿疹人群，建议在洗澡后3分钟内涂抹保湿产品。

日常多喝水补充体内水分。除了使用保湿护肤品外，多喝水也是保持皮肤水润的重要方法。多喝水可以为机体补充充足的水分，有助于改善皮肤干燥和紧绷的状况。但请注意，睡前要少喝水，以免导致眼皮浮肿和夜尿增多。

据潮新闻

疼痛感如何描述最清楚？ 听医生怎么说

前往医院就诊时，人们如何对疼痛进行分类和识别，更好向医生描述？重庆大学附属沙坪坝医院（重庆市沙坪坝区人民医院）疼痛科主任陈华伦表示，不同类型的疼痛可能对应着不同的病因。

陈华伦举例说，尖锐的刺痛可能与神经受损有关，而钝痛则可能是肌肉或关节炎症的表现。因此，医生需要通过详细了解疼痛的性质、部位、强度和持续时间等信息，来缩小诊断范围，制定更为精准的治疗方案。

陈华伦介绍了6种常见的疼痛类型：锐痛如刀割或针扎般突然发生，通常与神经受损或急性炎症相关；钝痛感觉像重物压迫，持续时间较长，多见于肌肉劳损或慢性炎症；放射痛像电流一样从一处向四周扩散，常见于坐骨神经痛或带状疱疹引起的疼痛；局部痛通常局限于身体某一特定部位；阵发性痛时来时去，可能伴随一定规律；持续性痛则几乎不间断，一定程度上会影响患者的生活质量。

此外，还有一种与活动

相关的疼痛，这种疼痛在特定动作或姿势时加剧。比如肩周炎在举臂或旋转肩膀时，膝关节炎在上下楼梯时疼痛会明显加剧。

“并非所有疼痛都需要镇痛治疗，一时劳累或情绪不佳导致的疼痛，通过休息或倾诉等方式也能得到缓解。”陈华伦解释说，一旦疼痛超过身体承受范围，应寻求专业治疗，避免病情加重和治疗延误，有些特殊部位的疼痛可能是疾病发出的信号，需引起高度重视。

他表示，轻度疼痛虽有痛感但可以忍受，能正常生活，睡眠不受干扰。中度疼痛就比较明显了，可能无法忍受，导致睡眠浅易醒。而遇到重度疼痛，感受会更为剧烈，睡眠将受到严重影响，还可能伴有刀割样痛、刺痛、压迫痛等诸多症状。

“患者可以根据自己的感受为疼痛打分，帮助医生更清楚了解疼痛程度，进而制定精准的治疗方案。”陈华伦还提到，疼痛是否伴随发热、红肿、麻木等其他症状，也是诊断的关键线索。

据中新网