



春季常见疾病及预防要点

春天温暖明媚，鸟语花香，但同时春季亦是呼吸道疾病、胃肠道疾病高发的季节。有些小孩或抵抗力较差的人群，若不注意个人卫生和生活习惯，是很容易生病的，此时应多注意防范春季高发疾病的传播。为大家介绍春季常见的几种疾病以及预防要点。

春季常见的疾病

1. 季节性感冒

春季乍暖还寒，天气多变。一段时间气温高到可以穿短袖，马上又阴雨连绵好几天，冷热交替，很多人难以适应。降温时若不注意添加衣服，很容易患上季节性感冒，临床表现为流清鼻涕、打喷嚏、鼻塞、畏寒怕冷、无汗、头痛等症状。俗话说“春捂秋冻”，春天不要立即减少衣物，还需适量地“捂”。

2. 病毒感染

不能放松对新冠病毒的警惕，临床表现为发热、干咳、

乏力、肌痛、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等症状。

甲型乙型流感病毒感染正在流行，无论小孩还是大人，很多人纷纷“中招”。流感病毒传染性很强，在学校、幼儿园等人群密集的地方容易传播和流行。病毒经飞沫传播，人体感染后出现发热，体温可达39℃至40℃，出现畏寒、头痛、咽痛、乏力、全身酸痛等症状。

3. 肺炎支原体感染

肺炎支原体感染是孩子感染肺炎常见的病原体之一。症状主要表现为咳嗽，有时在晚上加重，同时可能会导致喉咙发炎及扁桃体肿大，出现发烧情况。情况严重时，有的人还会出现呼吸困难。肺炎支原体感染起病缓慢，发病初期表现为乏力、咽痛、肌肉酸痛、食欲减退等，后续出现阵发性刺激性咳嗽，有少量黏痰或黏液性脓痰。病症持续时间较长。

4. 春季腹泻

春季以来，不少腹泻病人来医院就诊。腹泻多由饮食不当引起，有些患者管不住嘴，若经常大鱼大肉，饮食冷热刺激，且进餐不规律，极易出现胃肠不舒服。又正值春天气温逐渐升高，环境比较潮湿，细菌病毒开始滋生繁殖，这就很容易在饮食不注意时感染细菌病毒，导致腹泻。春季腹泻多经口感染，可出现腹痛、腹泻、呕吐现象。

5. 诺如病毒感染

诺如病毒也是会引起腹泻的一个病原微生物，它的感染性极强，只需少量病毒颗粒，就可以大范围传播。诺如病毒具有人群普遍易感特点，各年龄段的人都可能会感染。诺如病毒感染后一般以轻症为主，常见的症状是呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。其中儿童以呕吐为主，成人以腹泻居多。

6. 过敏性鼻炎

春天各种花粉传播，花粉

过敏者在此时尤为难受，最常见的过敏性鼻炎大多与花粉有关。过敏性鼻炎也称为变应性鼻炎，主要由个体对环境中的特定过敏原的过度反应引起。这些过敏原可以是花粉、尘埃、螨虫、宠物毛屑等。过敏性鼻炎的主要症状包括鼻塞流涕、鼻子痒、打喷嚏、头痛、眼睛痒等。如长期不规范治疗过敏性鼻炎，可能会继发鼻窦炎、中耳炎等。

预防要点

预防春季疾病小口诀：讲卫生，勤洗手。多通风，多换气。吃熟食，多喝水。晒太阳，多锻炼。要外出，戴口罩。

1. 养成良好卫生习惯，注意饮食卫生，合理安排作息时间。勤洗手，勤漱口。咳嗽、打喷嚏时要注意遮掩口鼻，避开正面对人。这些细节可以有效地避免孩子间交叉感染。

2. 春季很多呼吸道疾病都是通过空气传播的，到人多聚集地还是应该戴口罩。

3. 饮食合理，营养均衡，不要过度饱腹。注意饮食、饮水卫生，食物煮熟煮透，不喝生水，少吃膨化食品。

4. 充足的睡眠是孩子发育的先决条件，一些孩子睡觉晚、睡眠不足，加上家长也经常熬夜，孩子的睡眠时间得不到很好的保障，免疫力也会随之下降，容易患病。

5. 积极参加体育锻炼。适当的户外活动可以促进孩子的生长发育，强健体魄，提高孩子的免疫力。

6. 孩子如出现疑似症状要主动向老师报告，及时就诊，避免带病上课，并注意休息和自我隔离。

7. 按时接种疫苗，可以有效避免很多传染病的流行和感染，比如流感疫苗、水痘疫苗、新冠疫苗等。

(广西科技大学第一附属医院检验科 李汇华)

异常痰液——疾病发出的信号

痰，大家既熟悉又陌生。有的痰大串还带着泡泡，有的痰又黄又黏，这些不同颜色、不同质地的痰液反映着肺部的健康状况。当咳出异常痰液时，大家要引起重视，这可能是身体发出的早期预警信号。今天我们就来了解一下相关知识。

痰液是如何产生的

人体气管、支气管的内壁黏膜由纤毛柱状上皮和杯状细胞组成，在黏膜下层含较多的黏液腺和浆液腺。正常情况下，杯状细胞和腺体分泌少量黏液覆盖在黏膜层表面，对黏膜起保护作用，可以保持气管黏膜的湿润，同时把吸入气管、支气管内的尘埃、细菌等黏附住，阻挡其进入肺组织深处。然后再借助黏膜的纤毛摆动，把它们推向喉部。喉部的

黏膜特别敏感，受到刺激便引起咳嗽，顺势把痰吐了出来。

健康人通常是无痰或偶有少量白色黏液痰。当呼吸道有炎症时，如患有慢性支气管炎、支气管扩张、肺脓肿等呼吸系统疾病，呼吸系统受到细菌、病毒感染刺激后导致黏膜充血、水肿，此时黏液分泌增多，产生的痰液就会增多。痰液的生成还受到多种因素的影响，吸烟就是一个常见的导致痰液增多的因素，香烟中的有害物质会刺激和损伤呼吸道黏膜，导致杯状细胞增生和黏液分泌增加。此外，环境污染、气候变化、过敏原暴露等外部因素也可能对呼吸道产生刺激，导致痰液增多。

痰液颜色分析

1. 白痰比较常见，健康人偶有少量白痰。通常是由呼吸道

炎症引起。感冒初期症状较轻，也可能出现咳嗽、咳白痰的情况。

2. 黄痰或黄绿痰。含有大量脓细胞所致，往往表示存在细菌感染，如化脓性支气管炎、金黄色葡萄球菌肺炎、肺脓肿、支气管扩张、肺结核等，细菌性肺炎也会有这样的表现。如出现少量黄痰，通常是病毒感染后清理的过程。黄绿色痰见于铜绿假单胞菌感染肺炎或干酪性肺炎。

3. 红色或棕红色痰。痰中混有血液或血红蛋白所致，血性痰见于肺癌、肺结核、支气管扩张等。痰中带血丝常见于肺结核、支气管炎、支气管扩张等。

4. 粉红色泡沫样痰。为急性肺水肿、肺瘀血特征。

5. 铁锈色痰。多由于血红蛋白变性所致，有大叶性肺炎的患者容易咳出这种颜色的痰。

6. 烂桃样灰黄色痰。由于肺的坏死组织分解所致，见于肺吸虫病。

7. 褐色（巧克力色）痰。常见于阿米巴脓肿，咳出的痰液带有腥臭味。

8. 黑色或灰黑色痰。由于吸入大量尘埃或长期吸烟所致。

痰液性状特点

1. 黏液性痰。黏稠、无色透明或灰色、白色、牵拉成丝，见于急性支气管炎、支气管哮喘、早期肺炎、白假丝酵母菌感染等。

2. 浆液性痰。稀薄有泡沫，见于肺水肿、肺瘀血等。

3. 脓性痰。黄绿色或绿色脓状、浑浊、有臭味，见于支气管扩张、肺脓肿、脓胸向肺内破溃等。

4. 浆液脓性痰。痰液静置后分三层，上层为泡沫和黏液，中层为浆液，下层为脓细胞和坏死组织，见于肺脓肿、肺组织坏死、支气管扩张。

5. 血性痰。痰液中带鲜红血丝、血性泡沫样痰、黑色血痰，见于肺结核、支气管扩张、肺癌、肺梗死、出血性疾病等。

哪些情况要做痰液检查

发热、咳嗽和咳痰时，痰呈脓性、黏稠或血性并伴有胸

痛、气急、肺部闻及湿啰音；外周血白细胞总数及中性粒细胞比例明显增高；X线检查提示肺部有炎症性浸润或胸腔积液，甚至出现感染性休克和呼吸衰竭等，需要做痰液检查。

痰液可做显微镜检查。显微镜检查能发现有无癌细胞、肺泡巨噬细胞、弹力纤维、硫磺样颗粒、胆固醇结晶、胆红素结晶等，还能发现某些寄生虫卵，找到溶组织阿米巴滋养体，偶可见钩虫蚴、蛔虫蚴、肺包囊虫病的棘球蚴等。痰液的嗜酸细胞计数有助于支气管哮喘、过敏性鼻炎和嗜酸性粒细胞增多症的诊断。痰液的抗酸染色可用于结核杆菌感染的辅助诊断，革兰染色涂片可用来查找细菌和真菌。痰液显微镜检查是诊断病原微生物感染和肿瘤的直接方法。

如果你有咳嗽咳痰的症状，请一定要重视。当咳出异常痰液时，应尽早前往医院就诊，通过必要的检查，了解具体的病因，才能有针对性地进行治疗。

(广西科技大学第一附属医院医学检验科 张连喜)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936