

中青年肺结节增多，远离四类高危诱因

◎旺苍县人民医院 徐明成

近年来低剂量肺部CT在常规体检中广泛普及，以往难以发现的隐匿肺部微小病灶被精准检出，中青年群体的肺结节检出率持续攀升。绝大多数查出的肺结节都是良性炎性小结节，没有咳嗽、胸闷、胸痛等明显不适，很容易被大家忽视。肺结节的出现和进展，大多是长期不良生活习惯、有害环境暴露、负面身心状态共同作用的结果。主动规避各类高危诱因，做好日常肺部养护，就能有效预防结节生成，阻止已有结节增大、恶变，长期守护肺部健康。

警惕四大隐形伤肺诱因

很多人查出肺结节后都疑惑“我不抽烟怎么也中招”，其实风险就藏在日常容易忽略的细节里。

隐形空气污染是主因：家庭烹饪产生的高温油烟含有大量有害颗粒物和致癌物，长期开窗不足、油烟机使用不规范，有害气体无法及时排出，会持续刺激气道和肺泡黏膜，诱发肺部慢性炎症。新房装修残留的甲醛、苯等有害物质，在密闭空间内长期滞留，会持续损伤肺部组织。日常通勤、户外出行接触的雾霾、粉尘、汽车尾气，细微颗粒会沉积在肺部深处，无法自行代谢排出，长期累积就会诱发肺部炎性增生，逐步形成结节病灶。

烟草全链条暴露风险极高：主动吸烟、被动吸入二手烟、接触三手烟，是肺部病变的核心高危因素。香烟燃烧会产生焦油、尼古丁、一氧化碳等上百种有毒有害物质，直接破坏肺部黏膜屏障，损伤肺泡细胞，诱发肺部慢性炎症。即便没有主

动吸烟的习惯，长期处于吸烟环境中，附着在衣物、家具、墙面的三手烟会持续挥发有害物质，被人体反复吸入。长期烟雾刺激会让肺部炎症难以愈合，不仅容易催生肺结节，还会提升良性结节恶变的风险，持续加重肺部损伤。

熬夜过劳打乱肺部修复节律：长期熬夜、睡眠不足、超负荷工作，是中青年群体特有的肺部致病诱因。夜间是肺部排毒、黏膜修复、机体免疫调节的关键时段，长期晚睡、昼夜颠倒，会直接打乱肺部正常的修复节律，导致毒素堆积、微小损伤无法及时愈合。长期身体过劳会持续消耗机体免疫力，肺部抗炎、修复能力大幅下降，轻微的外界刺激都会引发持续性炎症，反复累积后形成肺结节，同时导致已有结节难以消散，缓慢增大。

负面情绪悄悄“拉低”肺部抵抗力：长期精神紧绷、焦虑压抑、情绪不畅，会间接诱发肺部病变，是极易被忽视的隐形诱因。人体情绪状态会直接影响内分泌和机体代谢，长期高压、负面情绪会导致气血运行不畅、免疫力紊乱，呼吸道和肺部黏膜抵抗力持续降低。肺部对外界刺激的

耐受能力下降后，普通的空气污染、轻微炎症都难以自我修复，长期累积便会形成结节，加速肺部亚健康问题的发展。

日常养护不可忽视

防控肺结节重在日常养护、主动规避高危诱因。日常做好呼吸防护，做饭提前10分钟开启油烟机，尽量减少高温爆炒，烹饪结束后延时关机继续通风5～10分钟；新房充分通风散味3～6个月后再入住，雾霾、扬尘天气减少户外停留，外出规范佩戴防护口罩。坚持规律作息，固定每日入睡和起床时间，杜绝长期熬夜，给肺部留出充足的夜间修复窗口。日常适度开展慢跑、快走、扩胸运动等有氧锻炼，稳步提升心肺功能和身体免疫力，及时通过兴趣爱好、社交疏导负面情绪。同时坚持每年定期完成肺部CT筛查，遵医嘱随访观察结节变化，做到早发现、早干预，从源头守护肺部长期健康。

记住，肺结节从来不是“抽烟人群的专属”，把不起眼的伤肺习惯一点点改掉，好好养护肺部，就能稳稳守住呼吸的轻松与健康。☺

晨起咳痰别忽视，读懂气道发出的预警信号

◎射洪市中医院 罗 欢

清晨起床后咳痰、嗓子有明显痰堵感、忍不住反复清嗓子，是很多人都遇到过的呼吸道不适。普通感冒引发的短期咳痰通常1～2周就能痊愈，但长期固定在晨起时段咳痰绝非正常生理现象，而是气道向人体发出的明确健康预警。当气道存在慢性轻微损伤、持续炎症时，夜间会不断堆积分泌物，清晨体位变化后，淤积的分泌物就会在重力作用下以痰液的形式排出体外。如果忽视这一预警，盲目用润喉糖、强效止咳药压制症状，反而会让气道问题持续加重，逐步发展成顽固性慢性呼吸道不适。

晨起频繁咳痰，提示气道处于亚健康状态

人体的气道黏膜会24小时持续分泌少量黏液，作用是湿润气道内壁、黏附随空气吸入的粉尘、病菌和各类杂质。白天

人频繁说话、深呼吸、做吞咽动作，这些少量黏液会被自然代谢，不会堆积形成明显痰液。夜间平躺睡眠时，身体处于静止状态，气道代谢速度放缓，黏液会慢慢淤积在咽喉、气管的位置，经过一夜的浓缩后质地会变得格外黏稠。清晨起床体位突然改变，气道受到牵拉刺激，身体就会通过咳嗽反射把堆积的分泌物排出去。

健康状态下的气道，晨起只会咳出极少量清痰甚至完全无痰，长期晨起咳痰，就说明气道黏膜已经存在持续性的轻微炎症和敏感损伤。气道长期反复受到冷空气、干燥空气、厨房油烟、粉尘、二手烟的刺激，黏膜会一直处于充血、轻微水肿的慢性炎症状态，黏膜分泌功能发生紊乱，夜间黏液的分泌量会大幅超出正常水平。这类慢性炎症完全没有发烧、咽痛、剧烈咳嗽这类典型症状，仅表现为晨起痰多、嗓子发堵，

极易被当成“小毛病”忽略。长期放任不管，炎症会持续刺激气道，痰液会变得越来越黏稠，咳痰的频率也会不断增加，一步步加重呼吸道的慢性损伤。

三个科学方法，温和养护气道

不用盲目用药，通过调整日常习惯就能逐步改善晨起咳痰的问题，温和修复受损的气道黏膜。

做好夜间气道保湿防护：夜间室内空气过于干燥、长期密闭通风差、灰尘螨虫大量堆积，会持续刺激气道黏膜，直接加剧黏液的过量分泌。建议把夜间室内湿度维持在40%～60%的适宜区间，睡前开窗通风10分钟。睡前进食甜食、油腻、刺激性食物，会提前刺激咽喉腺体大量生成痰液，夜间平躺后这些痰液会淤积在气道深处。可于睡前1小时少量饮用100～200ml温水湿润咽喉气道，同时杜绝睡前吃甜食、油炸、辛辣食物，从源头减少痰液生成。夜间脖颈、口鼻保暖不到位受凉，气道受冷收缩痉挛，分泌物排出通路不畅，次日清晨就会出现明显的咳痰、痰堵不适。因此，夜间睡眠要做好脖颈、口鼻的局部保暖，避免冷风直吹气道，防止气道受凉引发分泌物淤积。

晨起规范排痰不损伤气道：清晨起

床后不要猛地用力剧烈咳嗽，这种动作会直接损伤本就脆弱的气道黏膜，反而加重炎症反应。可以先缓慢坐起，小口慢饮半杯温白开水，把黏稠的痰液润开，放松咽喉和气道肌肉，随后通过轻柔平缓的咳嗽动作，慢慢把淤积的痰液排出体外。痰液排出后，再做几次缓慢的深呼吸，舒展气道、改善肺部通气，逐步缓解气道的高敏感状态。

全面规避日常气道刺激源：居家环境里要杜绝油烟、香烟、浓烈异味的持续刺激，做饭时及时开窗通风，避免有害气体反复损伤气道黏膜。换季外出时做好口鼻防护，减少冷空气、粉尘、花粉的直接吸入，降低气道敏感发作的概率。日常饮食保持清淡温润，多吃润肺润燥的新鲜果蔬，减少摄入容易生痰的高糖、高脂食物。

偶尔一次晨起咳痰属于正常的气道代谢现象，完全不需要过度干预，但如果长期每日晨起咳痰、痰液黏稠、伴随明显的咽部异物感，就要及时调整生活和睡眠习惯，做好居家气道养护。如果咳痰的同时出现痰液发黄、带血丝、晨起胸闷、持续性咽干咽痒等症状，说明气道炎症已经明显加重，一定要及时到呼吸专科就医检查，避免小问题拖成慢性呼吸道疾病。☺

哮喘的诱因与预防全攻略

◎四川省宁南县宁远镇卫生院 邓瑞丽

哮喘是一种常见的慢性气道炎症疾病，全球有数亿人受其困扰，发作时会出现喘息、胸闷、咳嗽等症状，严重影响生活质量。哮喘发作并非毫无征兆，大多由各类诱因触发。本文详细拆解哮喘核心诱因，搭配实用预防方法，帮助大众科学规避风险、守护呼吸健康。

遗传因素的潜在影响，过敏原的持续刺激

哮喘具备明显家族聚集性，直系亲属患有哮喘或过敏性疾病，个人患病风险会大幅升高。遗传不会直接引发哮喘，只会让气道天生敏感度更高，对各类外界刺激的耐受能力下降。此外，过敏体质是核心先天诱因，患有过敏性鼻炎、湿疹等过敏性疾病的人群，气道黏膜更为敏感，易继发哮喘。儿童因免疫和气道防御系统尚未成熟，在先天体质薄弱及后天因素刺激下，更易发病。

环境过敏原是诱发哮喘的首要因素，也是日常最容易忽视的诱因，分为室内和

室外两大类。室内过敏原长期伴随人体，危害更为持久，主要包括尘螨、霉菌、宠物皮屑等。床垫、被褥、地毯、布艺沙发是尘螨的主要滋生地，潮湿环境催生的霉菌孢子，猫狗等宠物脱落的毛发和皮屑，都会持续刺激气道，引发炎症反应。

室外过敏原以花粉、柳絮、粉尘为主，春秋季高发。同时，空气污染、汽车尾气、工业废气、雾霾等有害物质，会直接损伤气道黏膜，破坏呼吸道防御屏障，大幅提升哮喘发作概率。部分人群还对海鲜、坚果、牛奶等食物，以及青霉素等药物过敏，误食误用也会触发哮喘急性发作。

呼吸道感染是儿童及成人哮喘发作的最常见诱因，感冒、流感、支气管炎等上呼吸道感染，会引发气道黏膜充血水肿，诱发气道痉挛，导致哮喘发作。很多人误以为感冒咳嗽是小事，却不知反复呼吸道感染会反复刺激气道，加重慢性炎症，让哮喘病情愈发顽固。

气候变化与物理刺激也不容忽视。气温骤降、秋冬严寒天气、昼夜温差过大，

会让冷空气直接刺激气道，引发气道收缩。此外，油烟、香烟烟雾、香水、消毒剂、油漆等刺激性气味，以及剧烈运动、过度通气，大哭大笑、情绪激动、精神紧张等，都是临床常见的突发诱发因素。

规避各类诱发因素，预防急性发作

规避诱因是预防哮喘发作的核心手段。室内环境需保持干燥通风，将空气湿度控制在50%以下，杜绝霉菌滋生。定期用60℃以上热水清洗被褥、床单，勤晒衣物，尽量不使用地毯、毛绒玩具、厚重布艺软装，从源头消灭尘螨。

过敏体质人群尽量不饲养宠物，避免接触宠物毛发皮屑。春秋花粉季、雾霾天减少外出，必要时佩戴口罩做好防护。日常远离油烟、二手烟、三手烟，少用刺激性强的香水、空气清新剂、消毒剂，装修后充分通风散味再入住，杜绝各类化学刺激。同时明确自身食物、药物过敏原，严格规避接触。

除了规避诱因，调理身体状态、做好长期管理，是稳定病情、预防复发的关键。日常需根据自身情况适度运动，选择散步、慢跑、太极拳等温和运动，避免剧烈运动，循序渐进增强心肺功能和呼吸道抵抗力，肥胖人群适当减重，

减少气道压迫负担。

注重生活作息规律，避免熬夜、过度劳累，保持心态平和，减少情绪剧烈波动，避免长期焦虑、紧张。季节交替时及时增减衣物，做好保暖，预防感冒和呼吸道感染。饮食以清淡营养为主，少吃辛辣刺激、生冷油腻食物，减少食品添加剂摄入，降低气道刺激风险。

科学监测与就医用药，迅速稳定病情

对于确诊哮喘患者，规范化医疗管理是预防重症发作的重中之重。切勿随意停药、减药，严格遵循医嘱规律用药，通过控制性药物稳定气道炎症，减少急性发作。日常应遵医嘱备有急救用支气管舒张剂（如沙丁胺醇），用于突发喘息等症状时的临时缓解，若使用后症状无改善或需频繁使用，应及时就医。同时定期监测肺功能，按时复诊，根据病情调整治疗方案。

普通高危人群若频繁出现夜间咳嗽、胸闷、喘息等症状，需及时就医检查，早筛查、早干预，避免过敏性呼吸道问题发展为典型哮喘。一旦出现哮喘急性发作，需立即脱离刺激环境，及时用药，症状无缓解时尽快就医，规避呼吸衰竭等严重风险。☺