

降温来袭，护好你的呼吸道

随着气温的下降以及昼夜温差的增大，很多市民发现身边的咳嗽声越来越多。宁波大学附属第一医院副院长、宁波市呼吸疾病研究重点实验室主任曹超告诉记者，近期该院呼吸科接诊的感冒、哮喘、老慢支、慢阻肺等患者有一定的增加趋势，眼下正是呼吸系统疾病容易发作的季节，市民务必要加强防范。



曹超坐诊中。

随时会破裂！男子肚子里长出拳头大的包块 和这个因素息息相关……

10天前，58岁的陈先生无意间摸到肚子上有个包块，还能感觉到一跳一跳的搏动。他担心是患了癌肿，立即赶往医院就诊。

医生检查排除了癌变的可能性。陈先生本以为能躲过一劫，没想到医生表示，腹部的包块却比肿瘤更致命，必须尽快治疗。

原来陈先生的肿块是腹主动脉瘤。腹主动脉是人体中主要的大动脉之一，平均直径达到2.5厘米，是腹部及以下的主要血液供应动脉，一旦破裂可瞬间致大出血。

腹主动脉瘤是指腹主动脉呈瘤样扩张，随着瘤体的扩张，动脉血管壁被撑开而变薄，极易破裂。陈先生的腹主动脉瘤直径达10多厘米，足有拳头那么大，血管被极限撑开下，血管壁已经薄如纸片，一次腹部用力或轻微撞击即可导致破裂出血。

如履薄冰的陈先生打听到，宁波市医疗中心李惠利医院血管外科主任医师周青云擅长这方面的诊疗，随即前往就诊。

直径10多厘米的腹主动脉瘤也令周青云吃惊不已，他知道，此时的陈先生犹如怀揣一枚“炸弹”，破裂风险极高。他立即将陈先生收住入院，密切关注病情，并商讨最佳治疗方案。

周青云表示，腹主动脉瘤的根治要靠手术治疗。由于陈先生的腹主动脉瘤达10多厘米，已经向下延伸到了大腿根部，该部位的血管也发生了病变，需要医生同步进行人工血管替换。

10月7日，手术顺利进行，但医生仍不敢放松治疗。原来陈先生是一名“老烟枪”，一天要吸一包烟，他还患有冠心病和高血压。

“腹主动脉瘤的‘炸弹’虽然拆掉了，但是埋下‘炸弹’的病因没有消除。”周青云介绍，腹主动脉瘤的主要病因是动脉硬化。“不良生活习惯已经成为不可忽视的致病因素。其中，吸烟是腹主动脉瘤较为明确的危险因素。”他解释，烟草中的有害物质会损伤血管内皮，影响血管的舒张收缩功能，还会增加血管斑块，这些都会导致动脉硬化。

此外，高血压、糖尿病、高血脂也都会增加腹主动脉瘤的发病率。

周青云建议陈先生务必戒烟，在饮食上则要减少脂肪、胆固醇的摄入，选择低脂低胆固醇低糖的食物，少吃油炸、动物内脏、甜点、饮料等食物，还要少吃高盐食物。

记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕

1 八旬老太咳得睡不着，原来是慢阻肺在“发难”

“咳咳咳……咳咳咳……”带着一阵阵急促的咳嗽声，80多岁的杨奶奶在儿女陪同下走进了曹超主任的诊室。“曹医生，您帮忙看看我妈是不是气管炎？”杨奶奶的儿子急切地问。

经过一番细致问诊，曹超了解到，近段时间随着天气转凉，杨奶奶的活动量明显下降，而且稍微动一动就会咳嗽气急。儿女表示，从十多年前开始，老太太每到秋冬季节就会咳嗽气急，近年情况越发严重，天冷的时候经常咳得睡不着觉，本来一个人住、生活

完全自理，后来病情加重只能与他们同住。

“根据老太太的症状，我们给她安排了肺功能检查，发现她是得了慢阻肺，而她家里人还一直以为是普通的气管炎，从来没往慢阻肺的方向想过。一般人以为抽烟的人才会得慢阻肺，老太太又不抽烟，不会得这个病。”

曹超介绍，慢阻肺是一种具有气流阻塞特征的气道炎症性疾病，慢阻肺患者由于气道存在不同程度阻塞，一旦受到冷空气刺激，气道会因收缩痉挛而进一步

狭窄，咳嗽、气急等症状也会随之出现或加重。此外，慢阻肺患者在秋冬季更容易合并上呼吸道感染，一旦合并上呼吸道感染，又可诱发慢阻肺加重。

事实上，慢阻肺的诱发因素有很多，除了吸烟这一头号病因外，长期吸入燃料烟雾、接触空气污染或职业性粉尘、感染等都可引起慢阻肺。曹超表示，杨奶奶虽然没有吸烟史，但以前在农村生活时经常烧柴火，难以避免吸入烟尘，这也可能是她发生慢阻肺的危险因素。

2 防范呼吸系统疾病，应做好这些

据了解，进入秋冬季后，由于气温下降、温差变大、天干物燥，哮喘、老慢支、慢阻肺等慢性呼吸系统疾病都更容易发作，因为有些疾病的患者，他们的气道对冷空气和粉尘等的刺激会很敏感。曹超表示，对于这些患者，首先要规范治疗，把呼吸系统疾病本身控制好；其次要在规范治疗的基础上，

注意防范呼吸系统感染，因为感染可能诱发疾病急性发作。

“天冷后一旦着凉，抵抗力就会下降，容易给病原体可乘之机，从而引起呼吸道感染等问题。因此，平时要注意保暖，避免着凉，到人群密集的地方要戴好口罩，做好物理防御，日常要勤洗手，居家时要勤通风。”曹超说。

除了从生活细节上预防，曹超还强调了接种疫苗的重要性，因为眼下其实已经到了接种肺炎疫苗、流感疫苗的时节。“按照往年的情况看，本地流感一般在11月到次年3月这个时间段比较高发，疫苗打了之后，要一个月才能建立起稳定的免疫，所以最好是在10月底前接种这些疫苗。”

【新闻多一点】不同的咳嗽，往往提示着不同的问题

对于咳嗽，曹超曾做过详细的科普直播。他介绍，咳嗽按照发病时间的长短，可分为急性咳嗽、亚急性咳嗽、慢性咳嗽，持续时间在3周以内的是急性咳嗽，在3周到8周的是亚急性咳嗽，在8周以上的是慢性咳嗽。除此之外，咳嗽还可分为干咳和湿

咳，如果每天咳痰量在10毫升以上，那就是湿咳；如果没有痰或者咳痰量在10毫升以下，就是干咳。

他表示，如果是明确的上呼吸道感染引起的咳嗽，以干咳或者咳白痰为主，那么这个咳嗽随着时间的推移通常都能逐渐缓

解，不需要过分担心。但如果是长期的慢性咳嗽，特别是一些咳黄痰或者痰中带血的咳嗽，以及一些有胸闷、气急伴随症状的咳嗽，那么可能是老慢支、慢阻肺等呼吸系统疾病的表现，务必尽早去医院诊治，千万不要拖。

记者 吴正彬 通讯员 庞赓

分类信息 【刊登热线】
56118885
56118880

【地址】海曙区：碁南街62号(都市仁和中中心)20楼2011室
鄞州区：宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼

三声明公告

开户许可证遗失声明
由于工作人员调动等原因，宁波市孔浦中学工会委员会遗失开户许可证，核准号：J3320062847102，开户银行：中国农业银行股份有限公司宁波甬江支行，账号：3910400104000336，特此声明遗失并作废。
宁波市孔浦中学工会委员会
2024年10月12日

减资公告
根据2024年10月10日股东大会决议，拟将注册资本从1000万元减至600万元，现予以公告。债权人可自公告之日起45天内要求本公司清偿债务或提供担保。
宁波百顺医疗科技有限公司
2024年10月12日

●陈开荣遗失保险销售从业人员执业证一本，编号01000033020080002016002069，发证日期2020/1/3，声明作废
●宁波市海曙石碇兴泰食品店遗失公章一枚，声明作废
●慈溪市浒山仁威针织服装厂遗失公章一枚，编码：3302820103421，声明作废
●余姚市永尔馨家具店遗失公章一枚，声明作废
●王帝遗失国寿财险宁波市分公司保险销售从业人员执业证证书号010001330200800201804136，声明作废
●孙路遗失保险销售从业人员执业证书一份，执业证编码0001713302000000202000833，发证日期2020年11月9日，结束日期2027年4月1日，登记日期2020年11月9日，声明作废

●宁波祥丰庭院休闲用品有限公司遗失法人章(鲁本祥)、财务专用章(编号3302060126197)各一枚，声明作废
●广东健力宝集团有限公司宁波办事处遗失2002年8月14日宁波市工商行政管理局核发的外商投资企业办事机构注册证正、副本，注册号：企合浙甬办字第00351号，声明作废
●浙江兴港国际货运代理有限公司遗失正本提单一份，船名航次ZHONG GU YIN CHUAN / 24036W提单号：FCSNBS00312，声明作废
●劳若晖遗失保险销售从业人员执业证，编号：01000533028280002010000117，声明作废
●浙江省宁波地震台站遗失开户许可证，核准号：J3320005652603，开户银行：中国工商银行宁波市东门支行，账号：390110009064000554，声明作废

●林敏燕遗失人保执业证，编号00000233021100002021000229，发证时间2021/10/11，声明作废
●慈溪市道林安居宝鞋厂遗失公章一枚，编码3302820388139，声明作废
●宁波御霖萱文化传媒有限公司遗失公章一枚，编号3302060209672，声明作废
宁波市灵峰墓园
本墓园是民政部门批准的正规陵园，位于阿育王寺东边环境优雅，墓式多样、价位合适，清明不受交通管制(灵峰有出口)，地铁一号线宝幢站下有车免费接送。
联系张先生13605741522 姚先生13165906973

●屠建峰遗失人保执业证，编号01000033028280020180900085，发证时间2018-9-28，声明作废
●宁波弘海制衣有限公司遗失公章一枚，编号330203022521，声明作废
●宁波市奉化望海渔家乐饭店(普通合伙)遗失公章一枚，编号3302240149496，声明作废
●余姚市蒙宝儿童之家托育服务有限公司遗失财务章一枚，声明作废

北仑福寿墓园
福寿墓园是民政部门批准的一家园林式公墓，园内山水相映犹如公园。平时长期有每穴1-2万元低价墓惠民。本园交通方便，即将通行的坝头路延至通途路距墓园约300米。从宁波市区、镇海乘地铁2号线终点站红联站A出口乘701路到新凉亭下即到。宁波至北仑的788、789公交站堰山站下车乘701路新凉亭站下车即可。在建甬舟高铁北仑西站就在附近300米内。来客车辆接送，提前预约：86226769、13906690756、13646665189