

# 咳嗽鼻塞就是感冒吗？ 引起咳嗽的原因有哪些？ 流感疫苗为啥每年都要打？

专家教您如何识别和预防秋冬季呼吸道疾病

随着气温的逐步走低，秋冬季常见的呼吸道疾病即将进入高发期。咳嗽鼻塞就是感冒吗？有症状就要去医院吗？日常中又该如何预防呼吸道疾病呢？10月28日，宁波市医疗中心李惠利医院呼吸与危重症医学科葛挺主任医师做客“惠利医说”，为大家在线科普。



葛挺主任医师(左)做客“惠利医说”。

## 1 从鼻腔到肺泡，呼吸道发挥“防御”功能

葛挺介绍，呼吸道包括上呼吸道和下呼吸道两部分。上呼吸道鼻腔是呼吸道的入口，位于面部中央，由鼻孔、鼻中隔和鼻甲等组成。鼻腔内有黏膜，能够加湿、过滤和加热空气，同时还能够感知气味。咽喉是连接鼻腔和喉部的结构，包括鼻咽、口咽和喉咽。不仅是呼吸道的一部分，还是消化道的一部分。咽喉的主要功能是将空气引导到下呼吸道，同时还参与发声和吞咽。

下呼吸道喉部是呼吸道的起始部分，位于咽喉的下方，包括会厌、声带和气管等结构，喉

部的主要功能是控制空气的进出和声音的产生。气管是连接喉部和支气管的管状结构，位于胸腔中央，由软骨环组成，气管的主要功能是将空气引导到肺部。支气管是气管分支出来的管状结构，将空气输送到肺的各个部位，分为左右两支，再进一步分为细支气管。支气管内壁有纤毛和黏液，能够清除呼吸道内的异物和痰液。

呼吸道的进行气体交换、清除异物和痰液、保护机体免受病原体侵袭，同时还参与发声和咽喉功能。

## 2 90%传染性呼吸道疾病由病毒引起

“秋冬季是呼吸道疾病高发期，门诊量与夏季相比增加1/3。”葛挺说。呼吸道疾病泛指发生在呼吸系统不同部位、不同性质的各种疾病，一般包括呼吸道、肺部、胸膜的疾病以及累计呼吸功能的各种临床综合征。秋冬季最主要的呼吸道疾病是传染性呼吸道疾病，主要由病人或感染者经过飞沫传播，不同的呼吸道疾病有不同的临床表现。常见的有流感病毒、支原体、合胞病毒、腺病毒等。

葛挺解释了为什么呼吸道疾病会在这个季节高发的原因：秋冬季天气变得干燥，体内缺少水分，呼吸系统的纤毛摆动变弱，对外界

的病原和其他微生物的抵抗变差，所以人体内环境改变，导致抵抗力下降；呼吸道是人体第一道防御系统，我们每时每刻都在呼吸空气，呼吸道是外界物质进入人体的第一个防御通道。

现在还没到最冷的时候，秋季过敏，比如说花粉过敏、过敏性鼻炎、过敏性哮喘，也会在早期秋季的时候出现。还有其他的一些慢性呼吸道疾病，例如慢阻肺、慢性支气管炎、支气管扩张等慢性呼吸道疾病也会在寒冷的季节加重。

从临床情况来看，90%的传染性呼吸道疾病都是由病毒引起，属于自限性疾病，一般一周内会明显好转、甚至自愈。

## 3 应酬烟酒不断，甲流拖成肺炎

不过，即使是普通的呼吸道疾病，也可能引起更严重的并发症。43岁的吴先生(化名)应酬偏多，平时烟酒不离手。不久前出现发烧、头痛，自觉身体不错，就没当回事，继续以往的生活节奏。几天后他出现了胸闷、气促的症状，持续了2周后实在无法忍受，他才前往就医。

葛挺后检查发现，吴先生的血氧饱和度下降到93(正常值为98-100)，肺部影像报告显示为双肺多发病变，典型的细菌性肺炎，立即被收治入院。经过全面检查，导致这样严重后果的竟是甲流。“怪我自己不重视，把小小的感冒搞得这么严重。”吴先生十分懊悔。目前经过治疗，他已经康复出院。

葛挺提醒，正常情况下出现症状五六天后还有胸闷气促或痰

多的其中一个症状，就要立即就医。另外，如果有喘息或呼吸困难、高热不退，也要及时就医。

葛挺提到，自己在门诊中常被问到，为什么流感疫苗要一年一打？他解释，流感病毒最大的特点是极易发生变异。它的遗传物质很不稳定，在增殖过程中会频繁产生错误，形成变异的子代，避开我们的免疫系统。因此，世界卫生组织(World Health Organization, WHO)通过开展全球性监测，监控流感病毒的变异，并根据监测结果，每年2月和9月分别针对北半球和南半球下一个流感季节的季节性流感疫苗候选株进行预测性推荐。他建议，老年人、小朋友、孕妇、肥胖人群或存在基础疾病，免疫力较差人群，优先推荐接种流感疫苗。

## 4 “多因一果”，咳嗽的原因很复杂

咳嗽是比较常见的呼吸道症状，但要学会区分。一般来说，咳嗽4周以内为急性咳嗽，4周-8周为亚急性，8周以上就是慢性咳嗽。“治疗后仍有咳嗽症状不代表流感或肺炎没好。”葛挺强调，感染后咳嗽发生机制较为复杂。气道上皮细胞作为呼吸道主要屏障，当受到呼吸道病毒攻击后，黏膜损伤，屏障功能受损，进而诱导气道炎症的发生，导致气道黏液分泌、咳嗽敏感性增高，诱发咳嗽的加剧。呼吸道病毒感染后可诱发可

逆性气道高反应，这些病变均导致了咳嗽的经久难愈。

慢性咳嗽首先需影像检查排除肺部病变。如果肺部影像正常，需排除胃食管反流、鼻后滴漏综合征、咳嗽变异性哮喘等其他可引起慢性咳嗽的常见原因。另外，咳嗽是一种“多因一果”的症状，还要注意心因性咳嗽。这是一种由于心理因素引起的咳嗽症状，如果症状较轻，一般可以自愈；如果症状比较严重，一般不能自愈。

记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕