

# 科学分析 全面认识呼吸道疾病

## ——白春学教授为市民浅析呼吸病致病因素

### 分清症状 辨明感冒原因

白春学指出,上呼吸道感染分为病毒性、细菌性,普通感冒可由鼻病毒、副流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等引起,而流感则是由流感病毒引起。下呼吸道感染包括急性支气管炎、慢性支气管炎、肺炎等,是最常见的感染性疾病。这类患者咽喉一般不会痛,但咳嗽得厉害,痰多,部分且呈黄色浓痰,有时伴有胸痛等。

临床研究已分离出 200 多种致感冒的病毒,病毒感染时,血白细胞计数正常或偏低,淋巴细胞比例升高,不同的病毒或者同种病毒发生变异后,可能影响上呼吸道的不同部位,其主要症状就会有所差异。如果该感冒病毒是以侵犯咽喉为主,那么咳嗽就会表现得比较突出。

普通感冒在任何季节可能发生,多为散发,成年人平均每年患感冒 2 到 4 次,儿童平均每年为 4 到 8 次,一般病程为 7 天。流感则多发于冬季,南方的 5-8 月份也是活动高峰,从现有资料来看,每次流感大流行之间间隔均在 10 年以上,青少年发病率高,儿童病情较重。

白春学解释说,普通感冒、流感等呼吸道疾病均以咽痒、喉咙痛、打喷嚏的表现为主,但是流感往往伴有高热、全身肌肉酸痛,常见胸部不适、咳嗽,并且会并发肺炎,严重者可威胁生命,普通感冒较少发热、头痛,多为轻度或中度咳嗽,较少出现并发症。

### 吸烟致死 慢阻肺居首位

在我国,慢性阻塞性肺病(COPD)是主要的慢性呼吸系统疾病,而肺癌已成为病死率第 1 位的恶性肿瘤,这两类疾病,都与吸烟有关。据调查统计,我国吸烟致死的前三位疾病是慢性

生活中,许多人因为咳嗽、发烧去看门诊,以为是患了感冒,实际上是支气管炎发作。由于市民们对于呼吸道疾病的认识并不全面,甚至存在误区,在 2 月 26 日下午举行的新民健康大讲堂上,市呼吸病研究所所长、复旦大学附属中山医院呼吸内科主任白春学教授,向听众介绍了各类常见呼吸道疾病的临床表现、发病机制和致病因素等。



白春学教授在讲堂  
孙中钦摄

阻塞性肺病、肺癌和冠心病。

白春学透露,近期对我国 7 个地区 2 万余名成年人群的调查显示,慢阻肺患病率占 40 岁以上人群的 8.2%,其患病率之高十分惊人。

我国约 70% 的慢阻肺由吸烟引起,慢阻肺是一种以气流受限为特征的疾病,研究表明,慢阻肺与肺部对香烟烟雾等有害气体、空气中的有害颗粒异常炎症反应有关。早期症状为咳嗽、咯痰,而吸烟人群往往会误认为是吸烟后的正常反应;中期患者出现活动后气短;晚期患者会出现肺气肿,甚至肺心病和呼吸衰竭,严重影响患者的生活质量。

上海是全国肺癌发生率最高的城市之一,我国肺癌也是癌症死亡的首要病因,过去 30 年

登记的肺癌死亡率已增加了 464.8%,且发病率及死亡率还在增长。据世界卫生组织预测,到 2025 年,我国每年新增的肺癌病死例数将超过 100 万,会严重威胁大众健康。

白春学表示,肺癌是一种预后极差的疾病,86% 的患者在确诊后 5 年内死亡,只有 15% 的患者在确诊时病变局限,5 年生存率可达 50%。肺癌的病因和发病机制尚未完全清楚,但目前公认吸烟也可能还有 PM2.5 是肺癌病死率进行性加重的主要原因。要想减少死亡率,需要大力推行早期诊断,接受低剂量 CT 筛查者死亡率减少了 20%。目前提倡的低剂量 CT 筛查联合生物标志物检查,对早期诊断肺癌有一定帮助,还可同时协助早期诊断 COPD。

### 空气污染 危及身体健康

白春学表示,由于每个人每天要呼吸数千到上万升气体,清新的空气与食品、水同等重要。研究已证明,有几种空气污染对呼吸系统具有明确的损害,应引起警惕。

**二手烟:**经常接触二手烟的人比普通人肺癌发生率要高 3-4 倍。研究表明,吸二手烟也可造成慢阻肺。

**厨房油烟:**上海的一项调查显示,在上海女性中,肺癌患病率仅次于乳腺癌居于第二位,死亡率居第一位。在非吸烟女性肺癌危险因素中,超过六成的女性长期接触厨房油烟,烧菜时喜欢用高温油煎、炸食物,还喜欢关上厨房门,加重了厨房的油烟污染。若使用抽油烟机,肺癌的罹患风险将降低三成。

**过敏原颗粒:**由于室内软装的大量存在,以及一些家庭饲养了宠物,环境及空气中会存在一定量的致敏物质,如螨虫、真菌等,如果过敏原颗粒大量聚集,会使过敏性疾病(如过敏性鼻炎)患者病情长期得不到缓解。

**装修后的空气污染:**门诊中经常遇到装修后呼吸系统疾病突发或加重的病例。空气净化器若能消除或减轻以上空气污染,必然对健康是有益的。不过,像烟雾中的致癌物极易被人体吸入,未必是所有空气净化器可以清除的。

**PM2.5:**PM2.5 是空气动力学直径小于等于 2.5 微米的大气颗粒物,工业排放、机动车尾气是 PM2.5 的主要来源,PM2.5 可随呼吸进入呼吸道和肺泡,甚至血液循环,因此与呼吸系统疾病和心血管疾病密切相关,并可影响人体其他系统。而减少 PM2.5 的浓度可延长寿命。

本报记者 金恒

# 您的孩子可能隐藏了 10cm 的身高



## 原来的高个子,成年后为何成矮个子?

孩子 11、12 岁时,在同龄人里明显高出一头,当时大家以为他长大后一定是个高个子,可是到了 18 岁,他身高已经完全停长,而且比同龄人矮了 7-8 厘米!原来父母忽视了他早发育的问题,导致骨骼生长区(骨骺)提前闭合,最终身高不理想。如果父母能及早重视并干预,做到长身高不长骨龄,孩子可多长 8-10 厘米。

## 亲兄弟为何最终身高差 10CM?

一对身高超过 170 厘米的父母,生育了 2 个男孩,哥哥大 5 岁,发育较早,父母当时未重视,最终身高只有 166 厘米。等到弟弟发育时,父母吸取了教训,及时采取了措施应对,最终弟弟的身高是 175 厘米。两兄弟在遗传基因基本相同的情况下,身高相差 9 厘米。不难发现,科学干预,会给孩子带来近 10 厘米的重大变化!

## 春季是生长板增厚的黄金期

世卫组织一项调查表明,春季人体新陈代谢旺盛,对营养物质的吸收、利用增强,是促进生长板增厚、增殖的黄金期,孩子在这个季节身高增长最快,对于身高不理想,生长缓慢的孩子们来说,在这段时间科学补充生长动力,能起到事半功倍的效果。更多孩子成长方面的研究新进展、新动态可查询 [www.591gao.com](http://www.591gao.com)

## 国际先进生长板技术 ——特邀 30 位青少年体验

1993 年,在国家“科学技术转化为生产力”的号召下,中科衡通医学由中国科学院上海生理研究所创办成立。20 年来,依托中国科学院强大的科研背景及技术平台,中科衡通医学陆续自主研发了生长发育、视力、学生营养餐等完整健康管理平台,获得多项科技成果。

在中科衡通医学成立 20 周年之际,中科衡通医学巨资引入国际先进“生长板技术”,特邀专业人士为身高不理想或有早发育现象的孩子进行专业评估,为非病理性矮小的孩子制定个性化身高干预方案,同时进行 1-2 年的跟踪及调整服务,持续不断对孩子不同时期的生长变化进行监控,在问题刚刚出现时积极干预,使孩子不偏离正常的生长轨道,更好地挖掘孩子隐藏的 10CM 身高潜力。咨询热线 800-820-8727

### 专家呼吁:

### 错误观念 “偷”走孩子 10cm 身高

父母高,孩子一定高!遗传决定身高的生长潜力,而后天调整则决定了生长潜力能否得到充分发挥。

男孩变声、女孩初潮,只是刚发育!这些现象的出现,标志已进入发育中后期,骨骼生长区(骨骺)开始趋于闭合,身高进入停长倒计时。

以生理年龄判断身高。这样的评定方法,会忽视早发育等因素导致提前停长的问题!科学方法是通过骨龄,骨龄能精确反映孩子发育进程及生长空间。

不长的时候再采取措施。身高开始停长时,骨骺基本闭合,这时再调整希望非常渺茫。

### 骨龄正常,骨骼生长区(骨骺)未闭合

骨龄是国内外专家一致公认能精确反映人体成熟度、骨骼生长状况的一个重要指标。它不仅确定孩子的生物学年龄,还可以了解孩子的骨骼成熟趋势。人体的身高生长时间有限,骨骼生长区(骨骺)一旦闭合,将失去调整身高的可能。

### 隐藏在生长板中的 10CM 身高

以往医院骨龄测试的主要目的是确定孩子是否病理性矮小,而对于大部分正常范围内偏矮的孩子来说,如何赶在骨骼生长区(骨骺)未闭合的“生长黄金期”获得优势成长,才是更重要的。韩国科学家研究发现,生长板是人体骨

骼发育的营养源和动力源,生长板越厚,骨骼纵向生长动力越足,长高潜力越大,反之潜力就减小。结合生长板厚度进行骨骺形态分析,能准确判断身高潜力和生长阶段,对正确地制定身高调整方案至关重要。

### 体内生长元素的活性及分布

孩子长高的关键是体内生长元素的分布量及活性度,因此,设法提高孩子体内生长元素含量及活性度就成了关键。中科院所属研究院最近在这一领域取得了重大的突破,采用生物技术,表达出小分子多肽类生长物质,成功克服了该物质口服后,其活性度被胃酸破坏的难题,并能提升自身的分泌量。

——引自《身高的奥秘》ISBN7-81010-920-0上海中医药大学出版社



中科院服务点:  
南京东路 459 号置地广场 1107 室(南京路步行街)  
北京西路 1701 号静安中华大厦二楼(静安寺)

T:54920700  
T:63528000  
T:61700398