

从痰液颜色了解身体健康状况

▲ 南宁市邕宁区中医医院 青春艳

一般来说,只要身体状况良好,是不会发生咳嗽的,即使偶尔咳嗽也不会产生痰液。然而,如果频繁咳出痰液并且颜色特别,就表明身体正在发出警告。根据疾病状态的差异,痰液也会有所不同,这是身体的一种自我防御功能。

在临床中,可以通过观察痰液的颜色和性质来确定病因,因此,痰被视为肺部健康状况的信号之一。不同颜色的痰液反映出身体的哪些健康问题?

到底什么是痰

从医学角度而言,肺部除了是重要的呼吸器官,还可被理解为一个储存痰液的器官,因此,痰液可被视为肺部健康状况的信号。此外,气管、支气管等组织的表层都会覆盖一层黏膜,而这些黏膜组织中也包含了一些腺体。这些腺体会产生一定数量的黏液,以此润滑并维持呼吸道的健康。当咳嗽时,如果痰液过多,很可能是肺部发生了某种疾病,例如肺炎。

简单来讲,痰实际上是肺部的脓液,而细菌或病毒则被隐藏在脓液中。当吸入污染物质时,其会在呼吸道中进行特别“处理”,然后通过咳嗽被排出体外。因此,即使健康的人吐出的痰也是不洁净的。而频繁咳嗽并吐痰的人,通常表明身体有各种疾病,他们的痰液中也含有更多的致病物质。



不同颜色痰液预示何种疾病

灰色或黑色 常常吐出灰色或黑色痰的人通常是职业病患者,如矽肺或者肺纤维化等。主要由于过度吸入粉尘、长期吸烟以及长期接触石灰碳粉等因素引起。随着空气质量的持续下降,许多粉尘被吸入呼吸道后,普通人也可能会出现咳黑痰的情况。

白色 黏稠的白色痰液通常暗示着呼吸道存在轻度炎症,这通常是感冒病患的特征。在电子显微镜下观察,可以看到许多白细胞

和各种类型的感冒病毒。对于白色的黏性痰液,其处理方式通常较为简单,大部分人都倾向于采用药物治疗。

铁锈色 大叶性肺炎常常会导致患者出现铁锈样的痰液,这是由于肺炎杆菌或肺炎双球菌感染所致。在这种状况下,患者通常会出现胸痛、呼吸不畅、四肢发冷或发热等症状。

不过,一些矿工由于吸入某些金属元素(比如铜),也有可能产生铁锈样的痰液。大叶肺炎是一种比较强力的感染性疾病,但自从抗生素的出现,其对健康的威胁就降低了。因此,前往医院接受两周的青霉素治疗是很有必要的。

黄色或绿色 大部分情况下,黄色或绿色痰液是由呼吸系统感染所致,进而影响到肺、支气管,产生炎症反应。此类痰的质地往往是坚硬且黏稠的。质量上可针对性地使用抗生素,如头孢类药物等。

粉红泡沫状 此种痰液通常是出现了慢性支气管炎。一般来说,如果处于吸烟、感染或空气污染的状况下,就有可能诱发慢性支气管炎,这种炎症通常会引发肿胀。此

类患者在呼吸过程中,气管可能会变得非常狭窄(比普通人更为狭窄),这可能会使空气无法顺利地从肺部排出。同时,肺泡内的压力也会持续升高,从而使肺泡过度膨胀或者破裂。如同一个填满了大量气体的气球,因为过度的扩张和破裂,导致肺里只能容纳微小的血红蛋白,但是,因为肺泡里的空气使痰液里的气体数目增加,因此,咳出的痰会变成粉红色的泡沫。

果酱色 大多数的果酱色痰液是由肺部肿瘤引起的,只有极少数情况是由肺吸虫病导致。为何会出现果酱色?可能是由肿瘤细胞引起的。出现此种问题的患者需及时到医院寻求专业的诊断和治疗。

带血丝 一般来说,痰液中出现血丝是由呼吸道黏膜的微血管破裂所致。如果不是由口腔损伤、急性鼻炎等呼吸系统炎症引起,那么大多数情况下,可能是肺结核、支气管肺癌等疾病所致。早期可能是出现咳出带血丝的痰,中期就会直接咳血,晚期则会出现大量吐血的情况。

柠檬色 单纯性嗜酸性粒细胞增多症的患者,往往会出现柠檬色的痰液,这种情况下他们通常会感到疲惫、头晕、胸闷和盗汗。

因此,在日常咳嗽时,应多加留意,一旦观察到痰液的颜色、质地等发生变化,就应立即去医院进行相应的检查,并积极治疗。

你了解“五十肩”吗?

▲ 山东省泰安荣军医院 张玲

说起肩周炎,大家都不陌生,近年来肩周炎的发病率越来越高,发病人群也越来越年轻化,不过你真的了解它吗?

肩周炎又称粘连性肩关节囊炎,俗称凝肩,因50岁左右易患病所以又称为“五十肩”,女性多于男性,左侧多于右侧,亦可两侧先后发病。肩周炎有自愈趋势,需要2年左右。

肩周炎的发病原因

肩周炎的发病原因可以分为肩部原因和肩外因素。

肩部原因 软组织退行性病变、承受各种外力的能力减弱是基本因素。长期过度活动、姿势不良等所产生的慢性损伤是主要的继发因素。上肢外伤后肩部固定过久,肩周组织继发萎缩、粘连。肩部急性挫伤、牵拉伤后治疗不当等。

肩外因素 颈椎病、心、肺、胆道疾病引发的肩部牵涉痛,因原发病长期不愈使肩部肌肉持续性痉挛、缺血而形成炎性病灶,转变为真正的肩周炎。

肩周炎的主要症状

肩周炎的主要症状表现为肩关节疼痛,急性期可有剧痛、活动受限、夜间疼痛加重、入睡困难、肩周明显压痛,一般持续2~9个月。

此外,活动受限也是肩周炎的主要表现。活动受限的检查方法有两种:其一,摸口实验:正常手在肩外展上举时,中指尖可触及对侧口角。根据受限可分为:轻度,仅触及对侧耳或仅触及对侧耳翼;中度,仅触及顶枕部;重度,达不到顶枕部。其二,摸背试验或摸肩胛:为肩内收、内旋动作,正常中指尖可经背后触及对侧肩胛下角。轻度受限者可屈90°,中指能过背中line;中度受限者达不到背中line;重者仅能过同侧腋后线。

如何预防肩周炎

肩周炎是临床中的常见病,尤其以中老年

年多见。做好预防,加强保健,防止肩周炎的发生非常重要。可从以下几个方面预防肩周炎。

其一,注意保暖,很多肩周炎是由受风着凉引起,尽量不要把肩膀露在外面,特别是夏天在有空调和风扇的房间。

其二,不要过度劳累和劳损,不要做过于剧烈的活动,如长时间打羽毛球和网球。每天可以适当运动,转动双臂,进行功能锻炼,可有效预防肩周炎的发生。

其三,改变不良姿态,避免长时间保持一个姿势不动。伏案工作一段时间后可以适当活动一下,比如点头、仰头、摇头,肩关节的外展、旋前,可缓解疲劳和舒张颈部的韧带。

