

“黄痰轻,黑痰重,吐了白痰更要命……”是真的吗?

读懂痰的颜色“密码”

急性呼吸道感染后,不少人咳嗽迁延难愈,十分困扰。虽都是咳嗽,但有的痰白,有的痰黄,还有人说:“黄痰轻,黑痰重,吐了白痰更要命……”这是真的吗?不同种颜色的痰液,代表什么?

其实,痰就像呼吸道送出的一份健康情报,它的颜色、质地和量,都能反映身体内部的情况。

生病时,痰的颜色往往能反映身体状况。很多人只知道痰有黄色、白色,其实临床中还有4种颜色的痰,分别是绿色、粉色、铁锈色、黑色。这6种颜色对应着不同的病因。下面,我们就逐一介绍,看看不同颜色的痰到底在提示什么,以及如何应对。

不同颜色的痰代表什么

白色痰:多是“寒”或“轻度炎症”
如果感冒时流清鼻涕、怕冷,咳出来的痰是白色且偏稀薄的,大概率是风寒感冒。这就像是身体被寒气裹住了,呼吸道黏膜受到轻微刺激,分泌物增多但没有明显的感染迹象。除了风寒感冒,还有两种情况也会出现白色痰:一是支气管炎刚发作时,二是支气管哮喘发作时。这两种情况下,痰液可能会偏黏稠,但颜色依然是白色。

风寒感冒可选用感冒清热颗粒、荆防颗粒,帮助身体驱散寒气,缓解怕冷、流清涕的症状;也可以用通宣理肺丸、杏苏止咳口服液,起到宣肺散寒、镇咳化痰的作用。支气管炎初期,建议使用盐酸氨溴索、乙酰半胱氨酸、羧甲司坦等药物。它们的核心作用是稀释痰液,让痰更容易被咳出来。支气管哮喘需要“缓解痉挛+抗炎”双管齐下,常用沙丁胺醇气雾剂快速扩张气道,缓解喘息不适,再配合孟鲁司特钠片,减轻气道炎症,预防症状反复发作。

在此提醒大家,出现白色痰时,通常没有细菌感染,此时若吃抗菌药,不仅无效,还可能引发肠道菌群紊乱等。

黄色痰:细菌感染的明确信号

如果痰是黄色,甚至黄绿色,大家就要注意了,这是身体发出的细菌感染信号。比如风热感冒时,除了黄色痰,还伴有喉咙肿痛、发热、流黄鼻涕等。另外,急性支气管炎发作期、肺炎早期,也常出现黄色痰。这是因为炎症刺激会让体内的中性粒细胞大量聚集并参与抗感染,这些细胞死亡后的残留物混入痰液中,就会让痰液呈现出黄色或黄绿色。

针对这种情况,治疗核心是“抗感染+化痰”双管齐下。常用的口服抗菌药物有头孢呋辛酯片、阿莫西林胶囊,还可选用复方鲜竹沥液、牛黄蛇胆川贝液等帮助清热化痰。如果还伴随发热且体温超过38.5摄氏度,可以选用退烧药来缓解不适。

绿色痰:特殊细菌感染预警

比黄色痰更需要警惕的是绿色痰,这意味着感染可能更严重,且多由铜绿假单胞菌引起。临床上,这种痰常见于慢性阻塞性肺疾病急性发作,也可见于更严重的肺脓肿。

绿色痰对应的感染情况较复杂,不建议自行用药。一定要先去院做痰液培养、血常规等检查,明确感染的细菌类型和病情严重程度。医生通常会根据检查结果,选用针对性的抗菌药,同时搭配化痰药,帮助稀释痰液、促进排出,减轻肺部负担。

粉色痰:警惕心衰或肺结核

如果咳出的痰是粉色,还带着泡沫,这可能是身体发出的高危信号,最常见的是肺水肿。肺水肿大多由心功能不全、心衰引发。心衰会导致血液回流受阻,肺泡里渗入血液并产



生泡沫,血液与痰液混合后,就形成了粉色泡沫痰。此外,肺结核早期少量出血,也会让痰呈粉色。还有更严重的情况,肺癌也会导致粉色痰。

若出现粉色痰,或是痰中带血的情况,应立即前往医院就诊,严禁自行用药。

铁锈色痰:肺炎链球菌肺炎的信号

铁锈色痰是肺炎链球菌肺炎的特征性表现。肺炎链球菌感染引发肺炎时,会导致肺泡壁毛细血管破裂出血,血液进入肺泡后与痰液混合,经过氧化反应,最终形成铁锈色痰。铁锈色痰属于明确的病理信号,患者应及时前往医院就诊,避免感染进一步扩散加重。

在治疗方面,医生通常首选针对性的抗菌药,同时搭配化痰药,帮助稀释痰液、促进排出,加快肺部炎症的消退。

灰黑色痰:需分辨具体情况

很多人一看到灰黑色痰就非常紧张,但它不一定代表大病,需要结合具体情况判断。如果是长期在粉尘较多的环境中工作,如煤矿工人、环卫工人等,或是吸烟较多的人,痰液中混入了环境中的粉尘、烟雾中的炭末,就会呈现灰黑色。如果不属于这类情况,就要警惕真菌感染,如曲霉感染。

针对不同的病因,处理方法也不同。粉尘多的情况,先要脱离污染环境,或是做好防护,佩戴口罩。同时

服用乙酰半胱氨酸,帮助排出肺里的粉尘。如果是真菌感染,就要去医院就诊,使用抗真菌药。

没痰却干咳怎么办

很多人会说“我不咳嗽,就是一直咳,嗓子痒得难受”,这其实也分几种情况:

第一种是过敏性咳嗽。比如一到春天花粉多的时候就咳,或是接触尘螨、宠物毛后咳,这时要先远离过敏原,再服用氯雷他定片抗过敏,搭配右美沙芬镇咳。

第二种是支原体肺炎。这种肺炎常表现为干咳,需要服用阿奇霉素片治疗支原体感染,再服用复方甘草片缓解咳嗽。

第三种是环境刺激或咽喉部受到刺激。比如冬天暖气房太干燥、说话太多,此时不用吃药,可以尝试多喝温水,室内放加湿器,将湿度控制在50%至60%。

如果干咳持续超过1周,或者咳的时候还伴有胸痛、咯血,一定要去医院检查,排除肺结核、肺癌等疾病。

今天我们梳理了不同颜色痰可能对应的病情和用药,也解答了干咳的问题。但是,文中用药只是常见情况的参考,用药存在个体差异,若大家出现了咳嗽的情况,一定要先去院明确诊断,遵医嘱用药,不要自行用药。
李斌(据《健康报》)

欧米伽3脂肪酸更能延寿

不饱和脂肪酸分为单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸,后者又分为欧米伽3和欧米伽6两个系列。近日,《美国临床营养学杂志》刊登我国研究人员的一项研究发现,饮食中欧米伽6和欧米伽3的比值会影响寿命长短。

苏州大学的研究小组对1.5万名64岁以上参试者的相关数据展开了深入分析。结果发现,血液中多不饱和脂肪酸水平较高的人,健康长寿几率增加32%。进一步研究发现,欧米伽6与欧米伽3的比值较高不利于健康长寿,与比值最低组相比(5.8:1),比值最高组(15:1)健康长寿几率降低了12%;较高的欧米伽3水平可使衰老减速16.1%,较低的欧米伽6与欧米伽3比值则可使衰老减速37.4%。

现代人饮食结构中,欧米伽6的摄入量远远超过了人体代谢所需的量,欧米伽3的摄入量却很少,使得二者比例严重失衡。欧米伽3存在于水产品、亚麻籽油、紫苏籽油、核桃、松子等食物中。建议每周至少吃两次水产品,可选三文鱼、带鱼、秋刀鱼等,避免高温长时间烹调,首选清蒸的方式,其次是炖煮,最好不要烧烤和油炸。亚麻籽油和紫苏籽油可以用来拌凉菜,但味道不那么招人喜欢,可以考虑和香油等一起用。核桃和松子热量较高,建议每天吃一小把(10克左右)。

陈林峰

口腔卫生差 胰腺癌风险高

长期临床观察发现,口腔卫生差的人比口腔健康者更容易罹患胰腺癌。《美国医学会杂志·肿瘤学》刊登一项新研究证实,口腔微生物群参与了胰腺癌的发病过程。在口腔内数百种微生物中,27种细菌和真菌的共同作用会导致胰腺癌发病风险飙升3.5倍。

美国纽约大学朗格尼健康中心及珀尔马特癌症中心等组成团队,评估分析了12.2万名健康参试者的唾液样本,确认了其口腔中微生物的基因组成情况。之后,研究人员筛选出445名胰腺癌患者,与随机挑选的445名无癌症对照组参试者的相关数据进行了对比分析。结果发现,当24种细菌和真菌独立存在时,会影响胰腺癌发病风险。早期研究已证实,另有3种细菌会诱发牙周病,导致牙龈炎症,进而危害下颌骨和牙周软组织。如果上述27种细菌真菌共同作用,胰腺癌发病几率将增加至少3.5倍。将年龄、种族、吸烟习惯等相关因素纳入考虑后,研究结论依然成立。

该研究首次证实口腔细菌真菌对胰腺癌发病风险的直接影响。这种关联机制的一种解释是,细菌可能通过下咽的唾液达到胰腺,进而增加胰腺癌发病风险。因此,勤刷牙并使用牙线洁牙护齿,不仅能预防牙周病,还可在一定程度上预防胰腺癌。

徐江

植入干细胞“长”出心肌 不开胸修复心脏

心脏缺乏自我修复能力,因此,疾病发作后损坏的心脏肌肉也无法自行再生,一旦受损严重,患者就不得不进行开胸手术。然而,这类手术风险较大,高龄及体弱病人均不适合。美国梅奥诊所研究团队近期研发出一种干细胞心脏修复技术,为心肌严重受损患者带来了新希望,不必开胸即可修复心脏。

研究人员使用成人干细胞,在实验室中培育出薄片式的心脏组织,再将薄片折叠、放入针管中,最后通过胸腔微小切口将其注入心脏位置。注入的心脏组织可以通过医用黏合剂“粘”在心脏上,并在此基础上,逐渐长出新的心肌组织和血管细胞。

在临床前的实验室研究阶段,这种干细胞修复技术显示出较好效果,不仅能提高心脏功能,减少心脏病发作后形成的疤痕组织,还能促进血管生长并减轻炎症。目前,干细胞心脏修复技术仍处于实验阶段,投入临床应用可能还需要几年时间。研究人员认为,待这项技术得到临床推广后,心脏病病人可用自己的干细胞培育心脏组织细胞,且只需侵入性极小的切口,就能实现心脏修复,无需再等待可移植的心脏,也不用经历开胸手术和漫长艰难的手术后恢复期。

赵钱

发酵食物帮助健脑

发酵食物不仅风味独特,近些年多项研究还发现,它们对大脑健康具有显著益处。下面,为大家简单介绍5种:

酸奶 作为广受欢迎的发酵乳制品,酸奶富含有益菌和钙质。这些成分有助维持肠道健康,并通过肠-脑轴影响中枢神经系统。研究发现,老人每天饮用200克酸奶,连续12周后,右侧海马萎缩率下降44%,单词回忆得分提高18%。

泡菜 泡菜以白菜、萝卜和辣椒为主料,含有益生菌和维生素。一篇系统综述表明,泡菜可能通过益生菌及其代谢产物(如短链脂肪酸)对全身炎症状态产生有益影响。一些科学家推测,这类食物或能间接影响神经系统功能。

康普茶 这是一种发酵茶饮料,富含茶多酚与有机酸。在初步人体试验中,康普茶可能通过调节肠道微生物和增强血脑屏障功能,改善学习和情绪调节能力。

味噌 这种食物由大豆发酵而来,含有丰富的益生菌、异黄酮和B族维生素。一些观察性研究发现,经常摄入味噌等大豆发酵食品的人群,晚年认知衰退风险较低。

纳豆 这是一种独特的发酵大豆食品,以黏稠的质地和所含的纳豆激酶而闻名。初步研究表明,纳豆激酶可能具有抗血栓和改善全身血液循环的潜力,有助维持脑部供血。

总体而言,发酵食品可通过多种间接途径支持脑健康:益生菌及其代谢产物可调节肠道菌群平衡,增强抗炎能力;某些生物活性物质(如多酚、短链脂肪酸)虽难以直接穿透血脑屏障,但可通过降低全身炎症、改善血管功能和减轻氧化应激,间接影响中枢神经系统。尽管仍需更多高质量人群研究验证其具体效果,但将适量、低盐的发酵食品纳入均衡饮食,可能是促进长期脑健康的合理策略之一。

陈梦婷(据人民网)

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

少动影响代谢 肥胖诱发三高

全球儿童慢病增速猛

当前,高血压、糖尿病、肥胖、心理问题等“大人病”,正加速侵袭全球儿童健康。《柳叶刀·儿童青少年健康》近日刊发的一项纳入21个国家超44万名儿童的研究显示,2000年至2020年,儿童高血压患病率几乎翻倍,男孩从3.4%升高至6.53%,女孩从3.02%升高到5.82%。《国际肥胖杂志》近期也刊发研究称,在芬兰超重或肥胖儿童中,糖尿病前期已呈高流行态势,且患病率正独立于肥胖迅速攀升。美国今年5月发布报告称,该国超1/5的6岁以上儿童肥胖,比20世纪70年代增长超270%。

我国儿童慢病患病情况也不容乐观。在临床中观察到,过去儿科门诊以发热、咳嗽、腹泻等感染性疾病为主,如今慢性非感染性疾病患儿越来越多,其中存在肥胖、高血压的孩子也越来越多。一名11岁男孩,体重高达86公斤,血压为150/86毫米汞柱,并伴有头痛、头晕。仔细追问

发现,患儿于2年前体检时就曾发现血压偏高,但自觉无明显不适,家长也觉得孩子没有症状,并认为高血压是“老年病”,未予以重视。

很多家长认为,儿童不会得慢性疾病。事实上,高血压、糖尿病等与代谢相关的慢病并非成年人专属,10岁孩子就可能患代谢综合征。同时,很多家长错误地认为,没症状就不用就医,加上慢病早期症状隐匿,儿童感知、表达能力有限,延误了干预的最佳时机。

儿童患慢病的核心诱因是肥胖。肥胖不仅会诱发“三高”,还关联心理问题、过敏、视力不良、脊柱侧弯等。而这些问题又会反过来加重慢病,从而陷入恶性循环。研究表明,儿童期肥胖、高血压具有“轨迹现象”,患儿成年后仍会延续原来的指标异常,增加心血管疾病风险。

在胖孩子的背后,往往站着肥胖的家长,甚至助长肥胖的社会环境。一方面,家庭生活方式不健康,饮食

高油高糖、作息不规律,都不利于孩子健康成长。部分家长精神长期紧张,对孩子缺少关爱,甚至不自觉地压力传递给孩子,也会影响其身心健康。另一方面,随着城市化发展,孩子的体力活动明显减少,电子屏幕接触时间增加、超加工食品盛行,再加上传递到校园的“内卷”压力,共同推动了儿童慢病的滋生与蔓延。

儿童慢病控制的核心在于全场景干预,具体可通过以下几方面协同发力:

强化科普宣传 在全社会树立“儿童也会患慢病”“没有症状也要重视”的认知,建议3岁以上有高危因素(如父母患高血压、肥胖等)的儿童定期监测血压、血糖等;普及肥胖的多重危害,让家长充分重视并尽早干预。

完善医疗资源 医院应建立涵盖心血管、内分泌、心理等多学科团队,为患儿提供综合评估与个性化管理;推动“医医融合”,优先采用减重、饮

洗五处减少老人味

着重清洁颈纹、耳后、腋下、腹股沟及足部等容易积存分泌物与汗液的部位

近日,“人到中年体味变大”的话题登上热搜,引发网友讨论。年龄渐长是否就意味着必然要与挥之不去的特殊气味相伴?

“老人味”常被误解为个人清洁疏忽的结果,这其实对许多勤于打理自己的中老年人并不公平。它与人体随着年龄增长出现的一系列生理变化密切相关,新陈代谢速度放缓,使得老化角质不易及时脱落而容易堆积。皮肤皱纹增多,形成了皮脂、汗液和脱落细胞更易滞留的“褶皱区”。堆积物为皮肤表面的微生物提

供了“养料”,使之大量繁殖。更关键的是,皮脂中富含的不饱和脂肪酸,在与空气接触后会发生氧化,生成名为2-壬烯醛的物质。正是这种带有类似油腻青草或陈旧蜡味的醛类化合物,构成了所谓的“老人味”。因此,告别“老人味”并非无计可施,需要一套综合管理方案。

每日清洁沐浴 规律洗澡或擦拭,尤其注重清洁颈纹、耳后、腋下、腹股沟及足部等易积存分泌物与汗液的部位。选择温和的清洁产品,避免过度去脂,以免破坏皮肤屏障。在

此基础上,可以借助含有抑菌成分的沐浴产品,深入清洁皮肤褶皱。

善用止汗产品 止汗的目的,在于减少汗液分泌量。市面上主流止汗产品的核心有效成分多为铝盐,能在汗腺导管口形成暂时的微凝胶,减少汗液排出。汗液减少,就等于不给细菌提供“食物”和潮湿的生存环境,从根源上抑制异味的产生。

勤换衣物经常通风 细菌特别爱寄居在沾染了汗渍与皮脂的贴身衣物上,所以务必做到勤换勤洗,并优选棉、麻等透气性好的面料。同时,

保持居室通风干燥。床单、被套、枕套等寝具也应定期换洗,并在阳光下充分晾晒。

清淡饮食充足饮水 日常减少摄入气味浓烈(如大蒜、洋葱、咖喱)或油腻食物,多吃蔬果,其天然的抗氧化剂有助减少体内脂质氧化。保证每日充足饮水,促进代谢废物排出。此外,要戒烟限酒。患糖尿病等可能影响代谢与皮肤健康的慢病人群,应积极控制病情,遵医嘱服药治疗。

陈颜颜(据人民网)