



# 男子高原归来久咳不愈 医生：警惕“伪装”的高原肺水肿

暑期高原旅游进入旺季，青海、西藏、川西等目的地热度攀升，相关健康风险也随之增加。陆军军医大学西南医院近日接诊一名特殊患者，其从青海旅游归来后出现咳嗽、胸闷症状，初诊为细菌性肺炎，规范治疗后病情反而加重，血氧饱和度降至85%。医生结合患者高原暴露史最终确诊为不典型高原肺水肿，经对症治疗患者顺利康复。专家提醒，从海拔地区归来若出现相关不适，需主动告知旅行史，做到早发现早治疗。

## 高原归来咳嗽久治不见好转

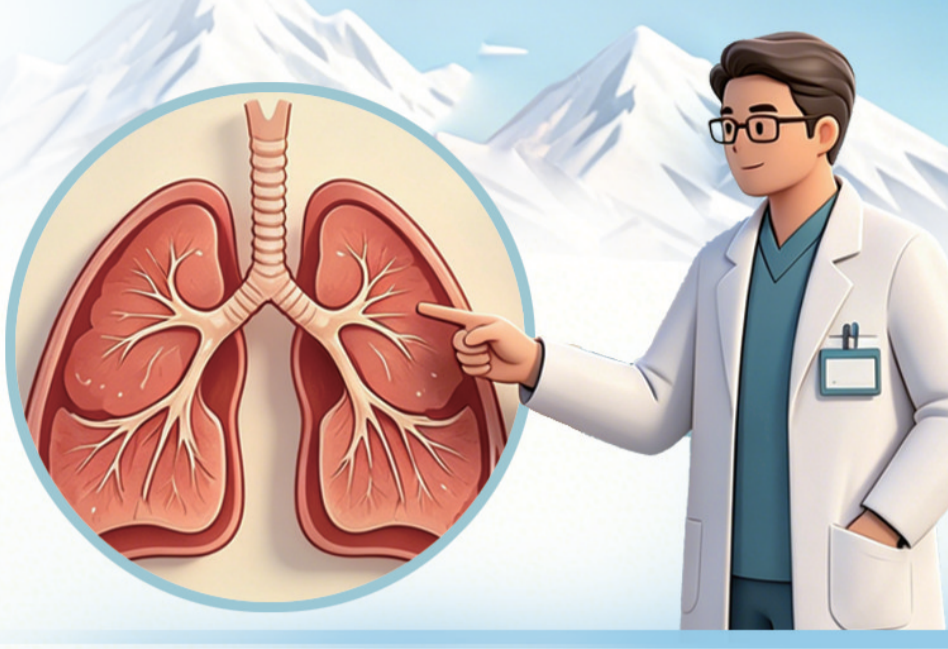
随着暑期出行高峰到来，高原旅游持续升温，不少市民前往高海拔地区观光度假，因高原反应引发的健康问题也有所增多。近日，陆军军医大学西南医院呼吸内科就收治了一名迟发性高原肺水肿患者。

患者张先生半个多月前前往青海旅游，其间出现头痛、气短等高原反应，他自行购买氧气瓶吸氧后症状有所缓解，便没有放在心上。返程后不久，张先生突然出现咳嗽、胸闷症状，在外院就诊时被诊断为细菌性肺炎。可经过规范治疗，他的症状不仅没有缓解，血氧饱和度还持续下降至85%，稍一活动便喘不上气。无奈之下，张先生与家人紧急前往西南医院寻求进一步诊疗。

“我们接诊张先生后，第一时间安排他完善了胸部增强CT等检查。”西南医院呼吸内科副主任罗虎介绍，CT结果显示张先生双肺出现弥漫性斑片影，同时伴有双侧胸腔积液，初步考虑是肺炎。但后续病原学检查结果出乎预料，张先生肺部未检测到任何确切的细菌、病毒或真菌病原体。

## 自行吸氧容易掩盖真实病情

“我们意识到，张先生患上的并不是普通的感染性肺炎。”罗虎说，专家团队反复对



比患者的CT影像，结合各项检查结果，判断其更可能是肺水肿或急性间质性肺炎。为了明确病因，医生再次详细追问张先生的发病经过和既往史，终于捕捉到关键线索——他半个多月前的高原旅行经历。结合高原暴露史、临床症状及影像学特征，救治团队高度怀疑其为不典型的高原肺水肿。

据介绍，常规高原肺水肿多在初入高原后24至72小时内发病，与海拔、上升速度、体力消耗等因素相关，典型症状包括静息呼吸困难、咳粉红色泡沫样痰等。张先生的病例之所以特殊，正是因为早期自行吸氧暂时缓解了表面不适，却没有从根本上解决肺部血管损伤和液体渗出问题，水肿病变仍在悄然进展。

罗虎表示，正是这种延迟发病、症状不典型的特点，加上胸部CT呈现出与肺炎极为相似的斑片影，才导致患者首诊时被误诊。明确诊断后，救治团队立即调整治疗方案，仅2天后，张先生的咳嗽、胸闷症状就明显好转，血氧饱和度从85%升至96%，目前已达到临床治愈标准，顺利康

## 高原归来需警惕迟发性病症

罗虎提醒，近年来高原肺水肿患者呈明显增长趋势，其中不典型、延迟性病例占比越来越高。如果市民从海拔3000米以上的高原地区归来后，出现三类情况务必高度警惕：一是咳嗽、胸闷为主，但没有明显发热，血常规白细胞、C反应蛋白正常或仅轻度升高；二是按“感冒”或“肺炎”治疗2至3天症状无任何改善，尤其是抗生素治疗无效；三是曾在高原地区出现过头痛、恶心、呼吸困难等高原反应。

“出现上述情况时，一定要主动告知医生高原旅行史，以便及时排查高原肺水肿，做到早发现、早诊断、早治疗。”罗虎说。

业内人士也提醒，暑期是高原旅游旺季，公众出行前应做好健康评估，行程中遵循逐步登高、避免劳累的原则，出现高原反应及时休息，不要硬撑。若返程后出现持续不适，需及时就医并主动说明旅行经历，避免延误诊疗时机。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

# 墙角冒出一块霉斑，为何会连累呼吸道？

很多人只看得见的霉斑，却忽略了微小的真菌孢子。北京协和医院变态反应科副主任医师王子熹表示，真菌孢子直径仅十几微米，能直接进入人体肺泡，诱发过敏性鼻炎、顽固性干咳、喘息，严重时会造成哮喘急性发作。

霉菌还会诱发皮肤、消化道感染、脚癣等。复旦大学附属中山医院感染科曾接诊过烟曲霉菌侵入肺部，导致患者咯血、肺部发炎的病例；郑州大学第一附属医院曾接诊过一名续发烧17天且意识不清的儿童，原因是霉菌通过其呼吸道进入血液系统，进而“爬”进了脑子。并非接触霉菌就一定会被感染，免疫功能正常的人群，身体可自主抵御清除。但霉菌浓度过高，或是自身免疫力偏弱时，就容易引发各类不适或疾病。

## 霉菌爱聚集在这些地方

了解了霉菌的生存条件后会发现，家里以下地方更易藏匿霉菌。

### 1.浴室

浴室是家中受霉菌污染最严重的区域之一。瓷砖缝隙、

浴帘、水龙头底座、地漏、窗框边角常年积水，极易滋生枝孢属真菌。洗衣机胶圈凹槽、牙刷杯底、垃圾桶底部、洗护瓶盖内侧，残留水渍就会快速长霉。若室内能闻到明显霉味，说明空气中孢子浓度已超标。

### 2.厨房

厨房是曲霉、青霉等“高危霉菌”的主要滋生地。发霉的粮油、果蔬、调味品，橱柜死角、下水道口，潮湿的抹布、洗碗布都是霉菌温床。中国注册营养师李园园提醒，厨房潮湿环境加上食材残留，让砧板成为霉菌重灾区。南昌大学曾调查发现，食堂公用筷子与一次性筷子均检出大肠杆菌和霉菌。冰箱密封条易滋生链格孢霉菌，带泥土的蔬菜还会将霉菌扩散至整个冰箱。

### 3.卧室及阳台

阳台养花、晾晒衣物易积攒水汽，边角缝隙容易发霉；空调内部积存湿气，也是霉菌藏匿点，久置未用的空调启用前务必彻底清洁。

## 发现霉菌后如何清除

霉菌可通过80℃以上高温、阳光暴晒

杀灭，也可按配比使用84消毒液除霉。除霉时务必佩戴口罩、手套，全程开窗通风。保持清洁和干燥，是解决霉菌问题的关键。生活中可注意以下几点：

### 1.控制湿度

空气湿度超过70%，霉菌会加速繁殖。雨季开启空调除湿模式或使用除湿机；洗澡后及时开排风扇，擦干地面积水；室外阴雨潮湿时，减少开窗。拖地优先用干拖布，避免地面长期潮湿。

### 2.做好通风

日常多开窗通风，浴室配备换气设备，流通的空气能稀释室内霉菌孢子，降低危害。注意定期清洁空调、冰箱排水孔、瓷砖缝隙、墙面天花板、盆栽周边等死角。

### 3.注意餐饮用具卫生

砧板：建议半年到一年换一次砧板，使用频繁最好3个月更换一次。用完后使用洗洁精和清水洗净残渣，沸水正反两面烫洗10~30秒，擦干水渍后放在通风处，有条件可放入消毒柜高温烘干。

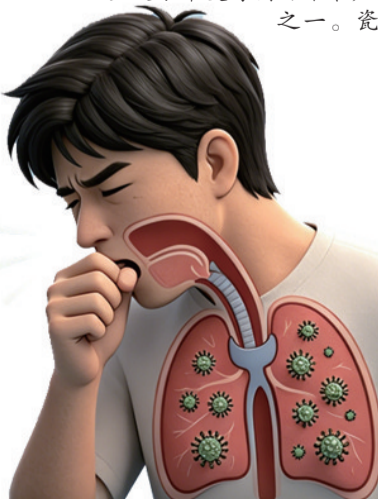
筷子：选用镂空筷笼，放置在通风干燥处；普通筷子使用3~6个月、颜色变深后及时更换。

据生命时报

## 夏天是霉菌最喜欢的季节

作为无处不在的丝状真菌，霉菌不仅影响家居环境，其产生的孢子、毒素还会损害人体健康。

霉菌依靠孢子繁殖传播，广泛存在于空气、土壤与腐殖物中。我们肉眼看到的黑点、绿霉块，就是霉菌的菌丝与孢子团，衣物上常见的黑曲霉、食物长绿毛的青霉菌，都属于霉菌家族。部分霉菌还会产生霉菌毒素，其中黄曲霉毒素毒性极强，具备强致癌性、肝毒性，是高危天然致癌物。霉菌对生长环境要求不高，20℃~35℃、湿度70%~99%便可快速生长。入夏后的天气，恰好契合其生长条件。



<p><b>刊登热线</b> 13018333716 15023163856 023-65909440</p>	<p><b>重庆市九龙坡区烟草专卖局送达公告</b> 2026年6月16日，本局在重庆市九龙坡区华建路58号新发烟酒店中心20号非物理场所送达张庆元涉烟行政处罚决定书，案号：渝九烟专字(2026)第2578号。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第二十一条的规定，于2026年6月16日送达。自公告发布之日起三十日内，当事人应持本决定书及送达回证，按照本决定书载明的地址，向本局缴纳罚款。逾期不缴纳的，本局将依法强制执行。特此公告。</p>	<p><b>重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告</b> 2026年6月16日，本局在重庆市永川区内环线西段西段永川区烟草专卖局执法办案中心20号非物理场所送达张庆元涉烟行政处罚决定书，案号：渝永烟专字(2026)第2120号。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第二十一条的规定，于2026年6月16日送达。自公告发布之日起三十日内，当事人应持本决定书及送达回证，按照本决定书载明的地址，向本局缴纳罚款。逾期不缴纳的，本局将依法强制执行。特此公告。</p>	<p><b>重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告</b> 2026年6月16日，本局在重庆市永川区内环线西段西段永川区烟草专卖局执法办案中心20号非物理场所送达张庆元涉烟行政处罚决定书，案号：渝永烟专字(2026)第2120号。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第二十一条的规定，于2026年6月16日送达。自公告发布之日起三十日内，当事人应持本决定书及送达回证，按照本决定书载明的地址，向本局缴纳罚款。逾期不缴纳的，本局将依法强制执行。特此公告。</p>
<p><b>重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告</b> 本委受理向佳与重庆两江新区人力资源服务有限公司劳动争议一案，案号：渝两江劳人仲字(2026)第2678号。因无法直接送达，根据《劳动争议调解仲裁法》第二十五条的规定，现公告送达。自公告发布之日起三十日内，当事人应持本决定书及送达回证，按照本决定书载明的地址，向本委缴纳仲裁费。逾期不缴纳的，本委将依法缺席裁决。特此公告。</p>	<p><b>重庆市巴南区烟草专卖局送达公告</b> 2026年6月16日，本局在重庆市巴南区巴南区烟草专卖局执法办案中心20号非物理场所送达张庆元涉烟行政处罚决定书，案号：渝巴烟专字(2026)第2120号。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第二十一条的规定，于2026年6月16日送达。自公告发布之日起三十日内，当事人应持本决定书及送达回证，按照本决定书载明的地址，向本局缴纳罚款。逾期不缴纳的，本局将依法强制执行。特此公告。</p>	<p><b>重庆市璧山区烟草专卖局送达公告</b> 2026年6月16日，本局在重庆市璧山区璧山区烟草专卖局执法办案中心20号非物理场所送达张庆元涉烟行政处罚决定书，案号：渝璧烟专字(2026)第2120号。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第二十一条的规定，于2026年6月16日送达。自公告发布之日起三十日内，当事人应持本决定书及送达回证，按照本决定书载明的地址，向本局缴纳罚款。逾期不缴纳的，本局将依法强制执行。特此公告。</p>	<p><b>重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告</b> 2026年6月16日，本局在重庆市永川区内环线西段西段永川区烟草专卖局执法办案中心20号非物理场所送达张庆元涉烟行政处罚决定书，案号：渝永烟专字(2026)第2120号。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第二十一条的规定，于2026年6月16日送达。自公告发布之日起三十日内，当事人应持本决定书及送达回证，按照本决定书载明的地址，向本局缴纳罚款。逾期不缴纳的，本局将依法强制执行。特此公告。</p>
<p><b>重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告</b> 本委受理向佳与重庆两江新区人力资源服务有限公司劳动争议一案，案号：渝两江劳人仲字(2026)第2678号。因无法直接送达，根据《劳动争议调解仲裁法》第二十五条的规定，现公告送达。自公告发布之日起三十日内，当事人应持本决定书及送达回证，按照本决定书载明的地址，向本委缴纳仲裁费。逾期不缴纳的，本委将依法缺席裁决。特此公告。</p>	<p><b>重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告</b> 2026年6月16日，本局在重庆市永川区内环线西段西段永川区烟草专卖局执法办案中心20号非物理场所送达张庆元涉烟行政处罚决定书，案号：渝永烟专字(2026)第2120号。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第二十一条的规定，于2026年6月16日送达。自公告发布之日起三十日内，当事人应持本决定书及送达回证，按照本决定书载明的地址，向本局缴纳罚款。逾期不缴纳的，本局将依法强制执行。特此公告。</p>	<p><b>重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告</b> 2026年6月16日，本局在重庆市永川区内环线西段西段永川区烟草专卖局执法办案中心20号非物理场所送达张庆元涉烟行政处罚决定书，案号：渝永烟专字(2026)第2120号。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第二十一条的规定，于2026年6月16日送达。自公告发布之日起三十日内，当事人应持本决定书及送达回证，按照本决定书载明的地址，向本局缴纳罚款。逾期不缴纳的，本局将依法强制执行。特此公告。</p>	<p><b>重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告</b> 2026年6月16日，本局在重庆市永川区内环线西段西段永川区烟草专卖局执法办案中心20号非物理场所送达张庆元涉烟行政处罚决定书，案号：渝永烟专字(2026)第2120号。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第二十一条的规定，于2026年6月16日送达。自公告发布之日起三十日内，当事人应持本决定书及送达回证，按照本决定书载明的地址，向本局缴纳罚款。逾期不缴纳的，本局将依法强制执行。特此公告。</p>