



在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

不小心把痰咽下去可能有这些危害

咳嗽，在我们平时的生活中司空见惯：

感冒发烧了会咳嗽；空气中雾霾很严重时，咳嗽的情况也会增多；

身体健康的情况下有时候也会无缘无故地咳嗽……

大多时候，身处公共场合的我们，可能碍于面子或者没有携带纸巾，选择默默咽回去。

咽下去的痰会对身体产生危害吗？什么样的痰可能暗示着身体不健康？今天就来科普一下。

1. 人为什么要咳嗽？

痰是我们呼吸道内生理或者病理性的分泌物。

在正常情况下气道黏膜每天会产生50至100毫升分泌物，以保持气道黏膜的湿润；当呼吸道出现细菌、病毒、真菌等微生物感染时，气道黏液分泌物过多，就形成了痰液。

咳嗽对于人体来说是一种保护机制。痰液能粘走气道内的有害物质、病原微生物的尸体等，通过咳嗽将这些有害物质咳出体外，减少肺部感染的发生。

所以，正常的咳嗽，把痰液包裹起来丢进垃圾桶，既是保护咳嗽、咳痰本人，对其他人也不会有伤害。

2. 把痰咽回去，对身体好吗？

很多时候，痰不是我们想吐就能吐出来的：

当机体很虚弱，此时呼吸肌肉无力量，痰液就不易咳出；

当肺部感染很严重，肺内细菌、病毒等微生物使得痰液产生很多、很浓稠时，痰液也不易咳出；

当气道内长肿瘤，堵塞气道时，痰液就很难咳出……

那么，这些情况下如果把痰液咽下去对身体有什么影响呢？

痰液中的主要成分为白细胞吞噬病原微生物之后死亡的尸体，存活的病原菌很少，咽下去后进入胃内，在胃酸的强腐蚀下，存活的病菌基本被杀死，对人体的危害其实不大。

但如果感染的病原菌很强大，能耐受酸性胃液的腐蚀，那样痰液被咽下去就会把病原菌从呼吸道播散到消化道，出现胃肠道的严重感染，对机体危害较大。

例如肺结核患者，痰液产生较多，痰液中含有大量存活的结核分枝杆菌。患者如果把痰液咽下去，由于结核分枝杆菌的生命力顽强，一定程度上能耐受胃酸的腐蚀，咽下去的痰液会经过胃进入肠道，会引起肠结核。

另外，肺结核患者日常生活中如果咳嗽、咳痰不注意避开周围的人就会通过咳嗽时的飞沫把结核病传给周围的人。

所以，鼓励大家有痰要吐出来，但是不能随地乱吐痰，应注意避开周围的人，同时应把痰液包裹起来丢进垃圾桶。

3. 什么样的痰值得注意？

呼吸科医生一般可以通过痰液的性质及颜色、痰量的多少初步判断疾病的种类。例如：

(1) 白色黏液痰

感冒初期的病人会出现白色黏液痰；经常抽烟的人早上起来会有白色黏液痰；慢性气管、支气管炎的患者会出现白色黏液痰。

白色黏液痰提示感染不严重，多饮水，把痰液咳出来，感冒好了以后痰液就会减少；经常抽烟的人需要戒烟；老慢支的病人有白色黏液痰属于常见情况，可以适当使用化痰药促进痰液排出，但是需要警惕出现黄色脓性痰。

(2) 黄色脓性痰

当出现肺炎、肺脓肿、支气管扩张继发细菌感染时会出现黄色脓性痰，相较于白色黏液痰，黄色脓性痰提示炎症更重，需及时就治疗。

(3) 黄绿色脓痰

这种颜色的痰液是铜绿假单胞菌感染的特定表现，常见于支气管扩张继发的铜绿假单胞菌感染，需尽早到医院治疗。

(4) 血性痰液

慢性纤维空洞型肺结核、支气管扩张患者可出现痰中带血丝，当病情严重时会出现咳整口鲜血，甚至是鲜血从口腔喷涌而出，这是很凶险的情况，需紧急就医治疗。

左心衰竭肺水肿患者会出现咳粉红色泡沫痰，也是病情严重的表现，需紧急就医。

总之，咳嗽是很常见的行为，有痰最好要吐出来。将咳出的痰液用纸巾包裹丢进垃圾桶，避免直冲周围的人咳嗽，减少传染，同时要留意咳出痰液的性状及颜色，发现异常要尽早去医院治疗。

老了一定掉牙是很多人根深蒂固的观念，认为人老了牙齿也一定会跟着变老。生活中我们也遇到许多缺牙的老人，问他们为什么不去修复，一聊才知道，他们不去修复的理由是觉得没必要。

其实不然。

别陷入缺牙误区

误区一：缺颗牙无所谓

很多老人没意识到缺牙对口腔健康的影响。一口牙就如同一个“团队”，每颗牙都有自己的功能：前门牙可以咬断坚硬的东西；尖牙具有较强撕开食物的能力；大牙则能将食物咀嚼磨碎。掉一颗牙不仅会失去相关的功能，还会影响旁边的牙齿，导致牙齿倾斜等问题。

误区二：缺很多牙才会有危害

其实，只要缺一两颗牙就会有危害。一颗牙缺失了，与它相对的那颗牙齿就会慢慢生长，长到一二毫米后，在咀嚼食物时这颗牙齿受到的力就会比较大，久而久之，就会发生移位，时间长了就回不去了，导致塞牙，继而出现龋坏等问题。

误区三：等所有牙都掉了一起镶

义齿就是人们常说的假牙，镶满口牙在专业上叫总义齿。有些人要等到牙齿全掉光后再考虑总义齿，但会存在以下问题：第一，固位不良，牙齿容易掉。第二，容易出现压痛。因为在有牙齿时修复，假牙的力量可以分担在旁边的牙齿上，有良好的支撑。如果所有的牙齿都没了，将假牙放在牙槽上时，就容易产生压痛。第三，牙槽嵴会不断萎缩，总义齿的效果会越来越差。所以，牙齿缺失后应该及时修复。

俗话说：牙不好，疾病满身跑。缺牙不仅对牙齿的健康不利，甚至会对口腔、消化系统等产生一系列连锁反应。

缺牙的主要危害

1. 出现缺牙间隙

中间缺失一颗牙，两边的牙齿都会往缺牙的间隙倒。

2. 牙齿下垂或过长

与缺牙相对的牙齿会超常生长，上牙叫下垂，下牙叫过长。

3. 偏侧咀嚼

如果一侧牙齿缺得多，自然就会用另一侧牙齿咀嚼，这样就会养成偏侧咀嚼的习惯，时间长了，一边的肌肉发达，另一边的肌肉不发达，从而出现面部不对称，也就是我们说的脸歪了。

4. 颞下颌关节功能紊乱

颞下颌关节是联动的关节，左侧的关节动，右侧的关节也必须得动，所以它就要求两侧关节受力都比较均匀才会对功能有好处。如果长期偏侧咀嚼，容易导致关节疾病，严重时，嘴巴都张不开，不仅非常痛苦，而且治疗起来也非常困难。

5. 增加其他牙齿的负担

牙齿承受的咀嚼力是有一定限度的，当个别牙齿缺失后，咀嚼力集中在余留的牙齿上，对余留牙齿造成创伤而产生牙周疾患。如果长时间没有镶牙，可能导致其相邻的牙齿向这个缺牙空隙内倾斜、移位。

口腔医生建议：不论何种原因造成牙齿缺失，也不论缺失牙齿数目有多少，都应及时就医修复，以便恢复牙列的完整及功能，保证口腔健康。

吃螃蟹有讲究 小心掉入美味“陷阱”

秋风起，蟹黄肥，食蟹最好的季节莫过于秋天。此时螃蟹味道鲜美，肉厚肥嫩，具有清热滋阴、补益肝肾、生精益髓等功效，但同时它也是一种“高危”海鲜，不留神，就可能掉入了它的“美味陷阱”。秋季吃螃蟹到底有哪些禁忌，接下来就带大家一起揭开健康吃蟹的秘密……

四个部位不能吃

蟹腮:蟹的呼吸器官，打开壳后应首先去除。

蟹心:打开蟹壳后，会看见蟹身中间六角形片状物，这便是蟹心，它与蟹膏连在一起，大部分人会认为这是蟹膏的一部分。

蟹胃:藏在蟹黄之中，一个三角形小包，蟹胃中的排泄物有许多的细菌和有害物质。

蟹肠:一部分隐藏在蟹黄之中，在蟹黄之中有一条很明显的黑线，那便是蟹肠，它一直延伸到螃蟹的腹部蟹脐位置，蟹肠和蟹胃一样，里面都是螃蟹的排泄物，不可食用。

两种状态不能吃

第一，不吃死蟹。

螃蟹死后体内的寄生细菌会繁殖并扩散到蟹肉中，使得蛋白质分解产生组织胺。蟹死的时间越长，体内积累的组织胺越多，毒性越大。即使把死蟹煮熟煮透，毒素仍然不易被破坏，会导致食用者出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。

第二，不吃生蟹。

螃蟹体内含有各种病原微生物，单用黄酒、白酒浸泡并不能杀死，吃生蟹极易诱发寄生虫病。

“相克”食物不宜同食

柿子:蟹肉中富含蛋白质，而柿子中含有大量的鞣酸，这两样物质会互相发生反应，形成蛋白质凝固成块状物，胃部难以消化。所以有人吃了螃蟹又吃柿子，就可以造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适症状。

浓茶:吃蟹时和吃蟹后一小时内不要饮用茶水，茶水和柿子一样，都是含有鞣酸，易造成胃肠不适。

寒凉食物:吃螃蟹时不要同时食用寒凉食物，螃蟹性寒，再吃寒凉食物，会导致腹泻、肠胃紊乱。

最后，还要温馨提示大家：因螃蟹性寒，故不宜多吃，脾胃虚寒的人尤其要注意节制，避免腹痛、腹泻。蟹性寒，制作秋蟹膳食可以适当加入紫苏、生姜佐食，二者皆是辛而温的药材，可以达到缓解蟹性寒的功效。



身心 健康

有些老人在生活中感觉自己腰疼、腿疼、骨头疼，认为年纪大了身体需要省着用，于是减少活动，静养休息，长此以往影响骨骼肌肉健康，其实适度运动更有益。

腰痛:练好腰背肌肉

腰痛是老年人群的常见病症，有的老人选择静养，腰痛反而越来越重，甚至直不起腰来。

这是因为，人体的肌肉需要一定运动量才能保持健壮，如果老人长期静卧休息，减少家务或外出运动，脊柱两旁的肌肉将逐渐萎缩，被脂肪组织替代，无法对脊柱起到支撑作用，即使脊柱本身的病变并不严重，仍具有灵活性，也无法正常直腰走路。

腰痛老人需要一定的休息，但适度的活动也很关键，建议老人在专业医生指导下进行药物、物理、针灸推拿、手术等规范治疗，同时重视腰背部肌肉的康复锻炼，例如小燕飞、五点支撑等，缓解腰背等部位的劳损，增

本版文字摘自学习强国，请原作者或有关单位联系我们，以奉稿酬。

老人身体痛要适度运动

直腿抬高，靠墙静蹲等。

骨痛:多做握力训练

有些骨质疏松老人因全身疼痛或担心摔倒骨折而不敢活动，甚至完全卧床静养，可发展为废用性骨质疏松。

运动是治疗骨质疏松的主要方法，能促进性激素分泌及钙吸收，增加骨皮质血流量，促进骨形成。

推荐四个简单易用的骨质疏松运动疗法：一是日常静力性体位训练，即坐位或站立时伸直腰背、收缩小腹，平卧时伸直背部；二是步行训练，在老人身体状态允许的情况下，每日5000至10000步的范围即可有效维持脊柱和四肢骨盐含量；三是握力训练，每日坚持握力训练30分钟以上，有利于防治桡骨远端、肱骨近端的骨质疏松，很适合老年人练习；四是等长收缩运动，可外展上肢、后伸下肢、伸展躯干，并保持不动，每日练习1~2次，以防治四肢骨骼、脊柱椎体的骨质疏松。

强肌肉功能。日常生活中，老人可完成力所能及的生活内容，并调整营养状态，尤其注意补充蛋白质，有助恢复肌肉状态。

膝痛:运动一减一增

对于有膝关节炎的老人来说，虽然少使用关节可在一定程度上减少磨损，但长期不运动所致的肌肉萎缩将影响关节功能，对关节保护作用降低，受外力冲击时更易出现损伤，建议有膝关节疾病的老人在运动方面做好一减一增。

首先是减少高强度负重锻炼，例如长途疲劳奔走、爬山、上下高层楼梯、不良体位姿势(长久站立、蹲跪等)，以及用到深蹲、盘腿等动作较多的运动，此外肥胖超重也会增加关节负担，建议老人合理控制体重。

适合此类老人的运动有两类：一是低强度有氧运动，如健步走、游泳或泳池行走、骑行、慢跑等，需以“170减去年龄”为适宜的心率，注意避免过于疲乏。二是加强关节周围肌肉力量，如收缩大腿前侧的股四头肌，