

夏季胸闷气短？可能是胸水惹的祸

■章晓森

“医生，我最近老是胸闷！”六十来岁的张阿姨还没进门就开始抱怨这个闷热的天气。近段时间来，张阿姨胸闷不舒服的感觉愈演愈烈，甚至感觉呼吸困难，寸步难行。经过检查，发现这是胸腔内部的积水在作祟。

怎么好好就积水了，还在胸腔里？医生口中的胸腔积液是指各种原因产生在胸膜腔内的积水，俗称胸水。少量胸腔积液刺激胸膜，会引起咳嗽、胸痛等胸膜刺激症状，大量胸腔积液会压迫肺组织，造成呼吸功能障碍，使人感到胸闷、呼吸不畅甚至呼吸困难等。

因此，夏季胸闷气短可能是胸水惹的祸。

不同颜色胸腔积液由不同疾病造成

如同鲜花有五颜六色一样，胸腔积液也存在各种颜色，不同颜色的胸腔积液往往由不同的疾病所造成。经验丰富的临床医生常常能够通过胸腔积液的顏色判断造成患者体内胸水的原因。

■无色透明胸水

普通人的胸膜腔内存在极少量胸腔积液，一般为5至10毫升，如纯净水般无色透明，起润滑作用。少数特殊体质或特殊病症，如多汗症人群中可以产生相对多一些的无色透明胸水，但最多不超过50毫升，一般不作为疾病看待。

■黄色胸水

黄色是胸腔积液最常见的颜色，若在胸水穿刺引流过程中混入少量血液，可呈现出橙黄色。大部分黄色胸腔积液是由肺部或胸腔感染性疾病所造成，例如肺炎、肺结核、肺脓肿等，患者经常合并发热、咳嗽等症状。

少数黄色胸腔积液可由恶性肿瘤刺激引起，有时在这种胸腔积液中也能找到癌细胞。如果胸水由黄色透明变为黄色浑浊样，甚至逐步粘稠，这种情况往往表示胸腔内存在化脓性感染，提示医生需要加强抗感染治疗。



本版图片：视觉中国



■红色胸水

除胸部手术以外的患者，红色胸腔积液是临床医生非常不愿意看到的一种胸腔积液颜色。

红色胸水又被称为血性胸腔积液，顾名思义，就是各种病理因素造成的含有大量红细胞成分的胸腔积液。多见于肺癌等恶性肿瘤胸腔内转移、严重胸部外伤及肋骨骨折等导致的胸腔出血，或血友病人胸腔内血管自发破裂出血等情况。

在恶性肿瘤造成的红色胸水中常能找到相应的癌细胞，预示着癌症已经扩散，患者处于癌症晚期阶段；胸部外伤导致的血性胸腔积液如果量很大，往往提示患者正处于出血状态，需要急诊手术治疗。因此，红色是一种让医生既无奈又紧张的胸水颜色。

■绿色胸水

绿色胸腔积液比较少见，多见于食管破裂，混着胆汁的胃液进入胸腔；一些特殊细菌或真菌感染，例如特殊类型的结核分枝杆菌；一些特殊的恶性肿瘤，这类肿瘤恶性程度往往比较高。

不管遇到以上哪种情况，只要患者出现绿色的胸腔积液，就预示着病情比较严重与复杂。

■蓝色胸水

蓝色的胸腔积液是比绿色更罕见的胸水颜色。一般发生于应用特殊药物的情况下，例如亚甲蓝染色剂等。蓝色的胸水往往提示胸腔内脏器的破裂或术后胸腔内伤口的愈合不良，亦是一种让医生感到棘手的胸腔积液颜色。

■咖啡色胸水

各种微生物感染产生的化脓性物质混入胸腔积液中，常常使胸腔积液呈咖啡色。这种胸腔积液多数比较浑浊，甚至非常粘稠。咖啡色的胸腔积液往往预示着胸腔内存在持续感染的情况。

■黑色胸水

黑色胸水多见于感染或恶性肿瘤引起的胸腔内组织坏死，有时甚至会散发出恶臭味。这种颜色的胸水也预示着病情的严重情况。

■乳白色胸水

胸导管损伤破裂引起的乳糜胸会导致乳白色胸水的出现。人体摄入脂肪后在肠道吸收分解成乳糜微粒，经胸导管运输进入血液，各种病因造成的胸导管损伤破裂，白色的乳糜微粒溢入胸腔，就会产生乳白色的胸腔积液。

若停止脂肪的摄入，乳白色胸水很快会变成黄色澄清样胸水。因此，当临床上观察到乳白色胸腔积液产生，医生会着重检查胸导管有无损伤破裂，并在第一时间禁止病人摄入含油脂食物。

警惕将胸腔积液早期症状误当成着凉

胸腔积液的顏色丰富多彩，各种颜色的胸腔积液都预示着不同疾病的存

在，好似五彩斑斓的毒蛇，让人感觉危险而焦虑。不过，毒蛇虽然危险，但使用正确的方法处理，也可以发掘出巨大的药用价值。胸腔积液同样如此。

临床医生可以通过胸腔积液的顏色来判定疾病的诊断方向，例如红色胸水要考虑胸腔内癌症的发生；咖啡色胸水要考虑胸腔内感染的存在等。

根据胸腔积液的顏色进一步检验检查，可以很快帮助医生确诊病因并采取针对性治疗。例如，从红色胸水中查找有无恶性肿瘤细胞，根据肿瘤细胞的类型判断胸腔内癌症的类别，从而针对性用药；对绿色、咖啡色、黑色胸水进行细菌、真菌等微生物培养检查，针对不同类别的致病微生物使用相应的抗生素治疗。

夏季天气变化快，加之受台风影响，时而晴空万里，时而电闪雷鸣，让人感觉异常闷热潮湿。要提醒的是，当出现咳嗽、胸闷、气急、低热、盗汗乏力、食欲不振等情况，千万不要只当成天气问题或是空调太冷引起的着凉，也要当心各种疾病造成的胸腔积液。

虽然天气炎热，仍建议大家多开空调通风，保持空气新鲜。因人体出汗多，饮食上建议多补充水分和新鲜水果，摄入冷食和冷饮要适量。

到了夏天，人的食欲常常会受到影响，出现“苦夏”的症状。若食欲不振时间较长，且体重持续下降，需警惕恶性肿瘤性疾病。若开启空调，室内温度亦不要过低，特别是在全身大汗淋漓时，进入低温环境易诱发各种疾病。潮湿闷热的环境还会造成人体持续失水，导致运动耐量下降，因此喜欢运动的朋友在夏季要适当减少运动量，避免发生脱水中暑症状。

如果发生类似胸腔积液的症状无法缓解，还需及时就医。
(作者为上海市第一人民医院胸外科医生)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

lcy@whb.cn

问 钓鱼“钩”到自己怎么办？

答 王佳龙

上海市奉贤区中心医院耳鼻喉科医生

有句玩笑话，钓鱼穷三年，玩鸟毁一生。随着人们生活水平的提高，不少人都喜欢上了钓鱼，而路亚钓鱼是不少资深“钓友”一个新奇的玩法。

有人说，“当你甩杆的那一瞬间，那种人杆合一，与自然融为一体的感觉，是其他娱乐方式所体会不到的。”的确，一般人真的体会不到，因为说这句话的人，成功将自己“钓”到了医院急诊室。

风和日丽的周日午后，小王与好友相约来到小河边，准备来一场“说钓就钓”的钓鱼盛宴。正当他俩抡起袖口加油甩杆时，只听小王一声惨叫，痛苦不堪地捂住了脸庞。原来阴差阳错，好友甩杆太投入，将钩子甩在了小王的脸上。

由于现在鱼钩的设计都是倒刺钩，暴力的拉扯或拖拽只能造成小王面部更大的创伤，更有可能损伤面部的血管和神经，造成不可逆的损害，因此小王赶

紧到医院急诊科寻求帮助。

由于鱼钩刺入得较深，没办法直接取出来。医生需要用手术刀划开一个0.5至1厘米的小切口，逐层分离皮肤、皮下组织以及肌肉，避免损伤血管和神经，逐步取出鱼钩，最后再用美容线缝合。

结束后，医生又给小王打了破伤风针和抗生素，并嘱咐小王伤口勿沾水，每日换药，术后一周拆线。小王认真记录了下來，并保证自己以此为鉴，小心谨慎。

钓鱼是一项有益于身心健康的运动，但“钓友”们一定要注意钓鱼时身边有无他人或高压线。曾有一名男子将鱼钩甩到高压线上，最终因电伤不幸身亡。如果不幸被鱼钩钩住也不要自行强拉硬拽，可以用干净的纱布或餐巾纸按压伤口，第一时间到医院处理即可，医生会根据情况将各种部位的异物取出。



问 卵巢囊肿有哪些恶性信号？

答 曹丽

复旦大学附属妇产科医院超声医学科医生

卵巢囊肿是妇科中最常见的问题之一。不少女性平时没什么不舒服，只是在常规妇科B超检查时偶然发现了卵巢囊肿。

原本看到“囊肿”二字已经够慌了，结果网上一查，更是害怕——有人没事，有人说会癌变，还有人说不孕不育。卵巢囊肿究竟怎么回事？

卵巢囊肿种类繁多

卵巢囊肿的种类繁多，在妇科超声下，一种卵巢内部或表面形成的囊状结构，统称为卵巢囊肿，但这种影像上的改变并非一定与肿瘤相关，并不能马上称之为一种疾病，其实千变万化。

简单来说，它可以分为生理性和病理性囊肿两大类，比较常见的生理性囊肿有卵泡囊肿和黄体囊肿，病理性囊肿常见的有畸胎瘤、囊腺瘤、子宫内膜异位囊肿等。

卵泡囊肿：与每个月月经周期中的卵泡有关，如果卵泡发育成熟到直径大于25毫米而不排卵时，可以定义为卵泡囊肿。

黄体囊肿：卵泡正常排出卵子后，会演变为黄体，正常直径为2至3厘米，若黄体内毛细血管出血或液体聚集，则形成黄体囊肿。

卵巢畸胎瘤：这是一种病理性囊肿，好在一般是良性。卵巢畸胎瘤由胚胎来源的细胞形成，可包含人体的各种成分，如头发、骨成分、脂质等。

卵巢囊腺瘤：这是卵巢的良性上皮性肿瘤，分为浆液性囊腺瘤和粘液性囊腺瘤，有一定恶变率。

卵巢子宫内膜异位囊肿：俗称巧克力囊肿，因囊内咖啡色液体粘稠似巧克力而得名。当子宫内膜细胞异位生长到卵巢，随月经周期性出血就会形成巧克力囊肿。

简单特征判断卵巢囊肿良恶性

在B超下发现的卵巢囊肿只是一个影像，很多时候并不能判断囊肿的性质，还需要进一步观察或检查才能判断。

国际卵巢肿瘤分析组将卵巢肿瘤的超声描述方法标准化，在以下识别卵巢肿瘤良恶性的10个简单特征中，若卵巢肿瘤含有至少一个恶性肿瘤特征而没有良性肿瘤特征，则卵巢肿瘤被分类为恶性肿瘤。

恶性肿瘤特征包括不规则实质性肿瘤、腹水、至少有四个乳头状结构、不规则的多房实性肿瘤且最大直径≥100毫米、有明显血流信号；良性肿瘤特征包括单房实性、实性部分<7毫米、存在声影、光滑的多房实性且最大直径<100毫米、无血流信号。

在超声检查的同时，还可以检查肿瘤标志物。当对囊肿的性质作初步判断后，医生便可以对号入座查看情况如何处理。若提示有癌变风险，一般建议手术治疗。

卵泡囊肿：当女性内分泌功能紊乱时，卵泡会发育不成熟，或成熟后不排卵，所以青春期少女和围绝经期女性容易出现卵泡囊肿。由于卵泡持续分泌雌激素，还可能引发子宫内膜增生过长、阴

道不规则流血等。

这种情况一般可以观察2至3个月，在月经第5至7天复查超声，有些卵泡囊肿可以超过50毫米，持续存在数月，如果囊肿自行消退就无需治疗。

黄体囊肿：多发生于月经周期的后段(第14至28天)，由于这种囊肿会持续分泌孕激素，可能导致月经推迟。一般来说，黄体囊肿会自行消退，但极少数会发生破裂，引发下腹痛和盆腔内出血，此时需要及时就医，根据严重程度来决定保守治疗或手术治疗。

卵巢畸胎瘤：病因和发病机制至今不明，且往往没有明显临床症状。95%以上为良性的成熟性畸胎瘤，超声图像具有特征性，诊断比较明确，以手术切除为主。

卵巢囊腺瘤：发生、发展机制不明确，绝大多数属于良性病变，早期往往没有明显的临床症状，晚期可出现腹胀、腹部肿块和腹股沟淋巴结肿大。

卵巢子宫内膜异位囊肿：疾病发生可能与经血逆流、淋巴及静脉扩散等因素相关。它主要会引发痛经、月经失调等临床症状，血清CA125水平常轻度升高。随着病情进展，还可能出现不孕、囊肿破裂等并发症，且有恶变可能。虽然可以通过药物减缓其生长速度，但最终仍需进行手术治疗。

大多为良性病变，定期体检尽早干预

虽然卵巢囊肿是良性的妇科肿瘤，但不代表它不厉害，相反，有时候它的破坏力很惊人。

卵巢囊肿破裂：若卵巢肿瘤生长过快，或腹部受重击、分娩等因素影响，可能会造成卵巢囊肿破裂。症状轻重取决于破裂口大小、流入腹腔囊液的数量和数量，常出现左侧或右侧附件区剧烈腹痛，若腹腔出血量比较大，会出现肛门下坠感和贫血的症状，甚至出现休克。

蒂扭转：好发于蒂蒂长、中等大、活动度良好、重心偏于一侧的肿瘤。常在患者突然改变体位或妊娠期子宫位置发生改变时发生。症状为突发一侧下腹部剧烈疼痛，呈阵发性或绞痛，不完全性扭转时为反复发作的间歇性疼痛，可伴有恶心、呕吐甚至休克。

恶变：卵巢囊肿有一定恶变率，但多数人早期没有明显症状，不易被及时发现，少数人可出现月经失调、腹胀、腹痛，甚至触及腹部包块。如果卵巢肿瘤生长迅速，超声IOTA指标或肿瘤标志物高度提示恶性可能，应尽早手术。

卵巢囊肿可以通过控制体重、保持健康饮食和生活习惯，勿乱用保健品和激素类药物，从而减少其发生率。由于卵巢囊肿善于隐匿和伪装，女性朋友务必定期体检，做到早发现，早治疗。

妇科超声检查简便、无创、价廉，可作为常规体检项目，能检出各种类型的卵巢囊肿。90%以上卵巢囊肿是良性病变，可以定期随访，若符合手术指征，应进行手术治疗。恶性卵巢囊肿虽然比较少见，但是进展比较快，一旦发现，建议尽快进行临床干预。

超详细护足攻略，助“糖友”安然度夏

■王颖

糖尿病病程超过5年以上，或患者血糖长期控制不佳，其足部就容易出现感染、溃疡、坏疽等严重的并发症。糖尿病足危害巨大，其导致的截肢率是非糖尿病患者的15倍，给患者带来了巨大的痛苦和经济负担。

夏日来袭，蚊虫滋扰、空气潮湿、皮炎高发、足部防护减少或光脚接触滚烫的地面，都可导致糖尿病足高发。如何在夏日防护糖尿病人的双足？现将夏季糖尿病足的主要防护措施归纳总结，以助众“糖友”安然度夏。

■每天检查双脚

检查足部，观察内容包括有无各种损伤、擦伤；水泡、皮肤干燥、皲裂；鸡眼和胼胝(老茧)；皮肤温度、颜色、趾甲异常；肿胀、溃疡、感染；霉菌感染等。重点检查足底、趾间部位。

■坚持并采用正确的方法洗脚

水温不超过40℃，洗脚前用温度计或手试水温，不要用脚试水温，脚的感觉比手明显迟钝。洗完脚后，轻轻把脚包括脚趾缝擦干净，保持干燥。

夏天脚趾头出汗较多时，可抹点痱子粉，以保持干燥。

■选择正确的运动锻炼方法

长期静坐少动或久站会影响下肢血液循环，规律的运动可促进血液循环，防止血管堵塞，帮助足部保持健康的形态和功能。

散步行走是糖尿病人运动方式的一种选择，但过度行走会增加双脚的局部压力。因此，日常行走活动应控制在每周3至5天，每天30分钟左右，一周150分钟的运动时间。骑车和游泳之类的有氧运动也是有效控制糖尿病的运动选择。

■保持足部皮肤的健康

神经损害使汗液分泌减少，这能



使皮肤干燥，裂伤，甚至导致感染，使用皮肤护理膏或霜，同时适当按摩足部，注意不要将护理霜涂抹于足趾间或溃瘍伤口上。

严重的足跟皲裂，可以使用含尿素的特殊皲裂霜，这些能有效预防足部损伤进一步加重。值得注意的是，如果自我防护效果不佳，足部溃瘍迁延不愈，请及时就医。

■细心修剪趾甲

最好在洗完澡或洗完脚后修剪趾甲，此时的趾甲最软，也最好剪。修剪趾甲时应注意确保能看清楚趾甲修剪的情况，沿着趾甲的边线尽量水平横剪趾甲，避免两边剪得过深，剪去尖锐的部分，不要让趾甲长得过长，不要到公共浴室修剪。

夏季是脚气高发季节，在脚气发作或发现趾甲变厚、变白、变形时，一定要去看医生，不可自行抓挠或买药随便涂抹。

■鞋子的选择

不合适的鞋、袜、垫会引起反复压

力刺激，影响局部循环，引起皮肤损伤；表皮角化，局部缺血加重，可进一步造成破损、鸡眼、溃瘍、坏疽。

合适的鞋子具有以下特征：轻便合脚，有鞋带或尼龙搭扣；特定深度，鞋垫可以更换，深度足以容纳定制的个性化鞋垫；宽敞的足趾空间，圆形鞋头，足趾部有足够宽度和深度，避免挤压；透气良好；鞋内平整光滑；减震的鞋底；生物力学鞋垫，避免穿高跟鞋以造成足底受力不均，局部受压过度。

不要穿外露脚趾的凉鞋，也不要赤脚穿鞋。夏季雨水多，足部有伤口时，若被雨淋湿，易引起足部感染，不宜穿凉鞋或拖鞋涉水，出门时穿防水的鞋，鞋袜打湿时及时洗换，如足部淋湿应及时清洗。

夏季不要在热沙、马路、水泥地上赤足行走，避免因为感觉障碍导致足部烫伤。尽量不在野外赤足跋涉及在自然河道中游泳，以免足底被异物锐器割伤。

小贴士

夏季足部受伤的急症自我处理

如果你的脚不慎受伤，对于小的伤口，正确的处理方法是：用清水或盐水清洗伤口，轻轻拭干，用消毒纱布覆盖，每天更换敷料。

如果伤口在24至48小时内没有好转迹象，或局部出现红、热、肿等表现，即使感觉不到任何疼痛，也应立即去医院找医生进行处理。

夏季蚊虫叮咬导致的局部红肿有时也可引起严重的感染，需做好防蚊工作，使用防蚊用品，如果不小心被蚊虫叮咬后，不要用力挠，可抹点风油精、清凉油或花露水。如果因抓痒导致皮肤破损，要及时治疗。

糖尿病人应尽量避免进行足部的艾灸，因为艾灸部位可引起局部坏死、溃烂。

糖尿病足一旦发生，其危害巨大，治疗的基础重在预防。细心呵护，拥有健康双足，才能让我们健步如飞，安全跨过炎炎夏季。

■袜子的选择

使用天然材料，如棉线、羊毛等制成的袜子；袜子不宜太小，也不能太大；袜子的上口不宜太紧，否则会影响脚的血液循环；袜子的内部接缝不能太粗糙，否则会对脚造成伤害；做到每天更换袜子。

如果存在足部真菌感染，需避免袜子与其他衣物混洗，使用消毒肥皂洗涤，有条件者可进行袜子的烘干消毒。
(作者为上海市浦东新区人民医院内分泌科主任医师)