

# “我都咳了快2个月了 为什么还是好不了？”

医生：大部分是“阳康”后咳嗽，不必焦虑

“我都咳了快2个月了，为什么还是好不了？”春节后，很多人都已经回归正常生活和工作节奏，但在宁大附院的呼吸综合门诊，还是有不少久咳不愈的患者前来就诊。“阳康”后咳嗽一两个月还不好，是新冠后遗症吗？究竟该怎么办？

对于很多普通市民来说，第一轮新冠感染已经翻篇。但在宁大附院呼吸综合门诊，一个上午还是能接诊近50位“阳康”患者，大部分患者都有咳嗽总也好不了的情况。“有的患者咳了一个多月，最长的咳了两个多月，很多患者已经严重影响到了生活。”宁大附院呼吸科副主任医师吕丹说，接诊的患者里，年轻的和年长的都有。

大学生小李是去年12月中旬感染的新冠病毒，当时他的症状并不严重，只烧了一天就退了，5天之后检测抗原就已经是阴性，但之后他的咳嗽总是好不了。他主要在白天咳嗽，咳嗽的时候没有痰，吃了止咳糖浆也没啥效果。家长担心小李是不是有肺

炎，于是带他来到呼吸综合门诊。经过CT检查，小李没有发现肺部感染，更没有“大白肺”，医生诊断他是典型的感染后咳嗽。

“在呼吸综合门诊就诊的久咳不愈的患者中，有七成左右都是感染后咳嗽患者，这主要因为新冠病毒感染神经元，引发神经炎症和神经免疫的互相作用，导致咳嗽神经的敏感度增高。”吕丹医生介绍，感染后咳嗽是指呼吸道感染的急性期症状消失后，咳嗽仍然迁延不愈的情况，多表现为刺激性干咳或咳少量白色黏液痰，这种咳嗽通常会持续3周-8周，但X线胸片检查无异常。

吕丹医生介绍，如果被诊断为病毒感染引起的感染后咳嗽，患者不必焦虑，也不用使用抗菌药物，对部分咳嗽症状明显的患者建议短期应用镇咳药、抗组胺药加减充血剂等。

其实，引起反复咳嗽的原因很多，并不是所有迁延不愈的“阳康”后咳嗽都该由“新冠感染”来背锅。

“除了新冠感染后咳嗽，还有不少



吕丹医生在为患者义诊。

呼吸系统疾病都会导致较长时间的咳嗽，比较常见的有咳嗽变异型哮喘、过敏性咳嗽。”吕丹医生介绍，过敏性咳嗽的患者一般有过敏病史，通过抗过敏药物治疗能取得较明显的疗效。而咳嗽变异型哮喘引起的咳嗽一般持续时间比较长，往往超过2个月，且肺部CT、普通肺功能检查都正常，需要通过支气管激发试验和/或呼出气一氧化氮检测来进行鉴别。

“咳嗽是临床最常见的症状之一，也是人体的一种反射性防御动作，人体通过咳嗽反射可以清除呼吸道分泌物及气道内异物，保持呼吸道清洁，减少感染。但频繁咳嗽也会影响正常休息和工作，‘阳康’后的咳嗽一旦持续三周以上，还是要及时就诊。”吕丹医生建议，如果是新冠病毒感染咳嗽患者，生活中要避免冷、冻、辣等刺激性食物，可多喝温水促进康复。

记者 孙美星 通讯员 庞赞

## 你身体里有抗体了吗？ 宁波多家医院推出 新冠病毒抗体检测

“阳过”的你，身体里有抗体了吗？依然没有“阳过”的你，是因为身体里产生抗体了吗？相信不少市民对此都比较好奇。记者了解到，宁波已有多家医院推出了新型冠状病毒2019-nCoV抗体检测服务，接待了不少前来检测的市民。

2月8日，海曙区宣布推出新型冠状病毒2019-nCoV抗体检测服务，首批提供此服务的为海曙区第二医院。记者了解到，包括宁波市第一医院、宁波市第二医院在内的市级医院以及江北区、北仑区、奉化区的一些医院也能提供此项检测服务。

海曙区第二医院门诊办公室主任郗红艳介绍，市民可以到医院门诊大厅自助服务区进行自助挂号开单，无需预约，也可以到内科门诊和呼吸科门诊开单检查，抽血检测，无需空腹。医院采血时间为8:00-11:30、13:30-17:00。

目前新冠抗体检测有两个项目，分别是新型冠状病毒2019-nCoV抗体IgM检测和新型冠状病毒2019-nCoV抗体IgG检测，暂时只能做定性检测，不做定量检测。

在该院做新冠抗体检测每次40元（不含挂号、采血等费用），需要自费，一般标本采集2小时候可以取报告。郗红艳说：“目前来检测的主要是一些因工作关系需要提供新冠抗体检测报告的人群，以及对自己体内是否有抗体比较感兴趣的人群。”

海曙区第二医院检验科主任潘立琼介绍，人体接触新冠病毒后，免疫系统会产生一种抵抗病毒的免疫球蛋白进入血液，这种免疫球蛋白就是抗体。新冠病毒感染人体后，机体针对病毒会产生两种不同的抗体。其中IgM抗体产生较快（5~7天），1周后逐渐消失；IgG抗体产生较晚（7~14天），但持续时间较长，可达数月，随后逐渐降低甚至消失。

该院呼吸科执行主任张学文学介绍，新冠病毒抗体检测可以作为新冠病毒感染辅助诊断的依据，其结果对于新冠疫苗接种有一定的参考价值。如果新冠IgM抗体检测为阳性且有相关临床症状，可作为新冠病毒感染的辅助性诊断依据，当新冠IgM抗体阳性时，无论是否出现临床症状，均暂不推荐接种新冠疫苗。

张学文学建议，如果2022年年底以来自觉一直没有症状，想看看自己是否为真的“决赛选手”，可以进行新冠抗体检测，如果结果显示新冠抗体IgM阴性、IgG阳性，很大可能已经“阳康”了；如果都阴性，极大可能真的是“天选打工人”了。

而对于想看看“阳康”后抵抗力还有没有的人群，如果“阳康”后患者血新冠IgG抗体是阴性，建议考虑疫苗加强接种了。记者 孙美星

## 高中生开学季仍“沉迷熬夜”

医生：重置生物钟节律，逐步调整入睡时间

目前我市各中小学校基本开学了。经过一个超长寒假，部分学生的作息习惯可能已经被严重打乱，导致开学后难以适应，出现各种问题，其中，睡眠紊乱是让他们和家长最头疼的问题之一。

### 高一小伙昼夜颠倒，家中气氛异常紧张

小甘正在读高一，春节期间熬夜看剧、打游戏、刷朋友圈，不知不觉入睡变得困难。每天凌晨2-3点才能睡着，次日10点多甚至到了中午12点仍起不来，且醒后仍觉困乏没精神，可是到了晚上大脑却变得异常兴奋。

随着新学期的到来，小甘的父母对他的情况很是苦恼，家中的氛围变得异常紧张，只好到宁波市康宁医院睡眠诊疗中心的睡眠门诊就诊，希望得到专业的帮助。之后，小甘被查出了“睡眠-清醒时相延迟障碍(DSWPD)”。

### 慢性睡眠紊乱，常见于青少年

宁波市康宁医院睡眠诊疗中心副主任医师刘之旺表示，如果一个人在凌晨两三点之前很难入睡，而入睡后可以一直睡到中午，或者相对于期待或需要的睡眠-清醒时间而言出现显著延迟（通常延迟超过2小时），而一旦入睡，睡眠持续时间正常，那么这个人很可能患有“睡眠-清醒时相延迟障碍”。

“这是一种慢性睡眠紊乱，在青少年和年轻人中更为常见，报道的患病率为7%-16%。据估计，睡眠门诊反复发作的失眠患者中约有10%为DSWPD，多数DSWPD患者的作息规律属于晚睡晚起型。许多青少年在青春期会出现就寝时间后移的内源性改变。”刘之旺介绍，DSWPD主要与遗传因素、环境因

素等相关。

宁波市康宁医院睡眠诊疗中心主治医师王婷婷告诉记者，DSWPD可能是在任何年龄段出现，尤其多见于青少年和青年。它在大龄儿童和青少年中可表现为逃学、反复缺课、经常迟到、学业上的失败等，而不仅仅表现为睡眠本身的症状。在严重情况下，患者可能数月不能正常上学，甚至出现更严重的问题。

“小甘睡眠昼夜颠倒是由于贪恋夜间玩手机而不断延迟上床入睡的时间，导致入睡困难，白天思睡，精神不佳，注意力不集中，学习效率下降。长此以往还可能会出现情绪问题和行为问题。”王婷婷说。

### 如何调整睡眠模式 专家给出5项建议

据介绍，类似小甘这样的受DSWPD影响的青少年并不少见。那么，DSWPD人群如何调整自己的睡眠模式呢？专家给出了5项建议：

1. 加强睡眠卫生教育，养成良好的作息习惯。
2. 重置生物钟节律，逐步调整入睡时间，直至晚上睡觉和早上醒来的时间与期望的睡眠时间表一致。
3. 定时光照治疗，太阳光是最强和最重要的“授时因子”，其明暗变化时间、强度及持续时间直接影响主控钟调控的褪黑素分泌时相。早晨给予光照射可使睡眠时相前移，下午4点后限制光照，晚上也应避免接触强光，可调暗室内光线或辅以太阳镜。
4. 必要时可予褪黑素治疗。
5. 如果努力调整后效果仍不理想，尽快就诊睡眠门诊，请医生给予专业系统治疗。

记者 吴正彬  
通讯员 刘之旺 王婷婷