

# 咳嗽总治不好，可能家里藏有病源

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 杨正强

进入秋冬以来流感盛行，很多患上流感的人都有一个烦恼：流感痊愈了，咳嗽却还在持续，吃了多少止咳糖浆都不见效。

近日，有网友发帖介绍了自己的类似经历：“咳嗽了两三个月，去做了各种检查，西医中医都试了，还拍了CT，咳嗽都没好，后来发现家里的马桶下面有密密一圈黑色的霉菌，清理一下重新封了一下胶，咳嗽竟然神奇地好了！”

该网友的经历引发了大众热议。不少人表示，看了这一帖子后“赶紧去清理了卫生间”。医生表示，这可能与曲霉菌感染有关。

今日女报 / 凤网记者采访发现，看似微小的曲霉菌，其实对健康有重大影响。而湖南天气相对潮湿，曲霉菌感染的情况并不少见。家里或身边哪些地方可能隐藏着曲霉菌呢？我们应该如何应对曲霉菌病？



定期清洁可以预防家里霉菌产生。

## 她家卧室背景墙里长了霉菌

“以后再也不做花里胡哨的软装硬装了！”1月23日，长沙市民张女士告诉今日女报 / 凤网记者。

原来，从2023年10月开始，张女士的家人轮流反复肺炎咳嗽，可抽血检查都没有问题。前几天看了网络上有关“霉菌引发咳嗽”的热搜后，她突然想起了自家的主卧背景墙。因为外墙渗水，背景墙已经鼓包很久了，甚至把墙的缝隙都顶开了。

“昨天把背景墙拆开一看，里面全是霉菌。生活在这样的环境里，不生病才怪。”张女士心有余悸地说。

张女士所说的“霉菌”，一

般指曲霉菌。1月24日，湖南省胸科医院呼吸内科副主任、主任医师陈红梅向今日女报 / 凤网记者介绍，曲霉菌是真菌中的一种，在大自然中广泛存在，在门诊中曲霉菌感染并不少见。

陈红梅介绍，曲霉菌主要是通过空气、土壤、植物、动物来传染的，农田、马棚、牛栏、谷仓中也存在曲霉菌，在秋冬季节及阴雨时分，储藏的谷草霉变更多。在居家环境中，卫生间、久未清洗的空调滤网和洗衣机都是曲霉菌的“温床”。

陈红梅表示，对于健康人群来说，吸入曲霉孢子不一定会致病，但大量吸入可能会引发急性

气管、支气管炎或肺炎。同时，人体免疫力的高低对临床曲霉菌病的类型有明显的影响，“免疫力正常的人可发生变应性支气管肺曲霉病和曲霉相关的过敏性肺炎，免疫力极度低下的人可能会患上侵袭性肺曲霉病”。

因此，陈红梅建议，有呼吸系统疾病的患者应避免暴露在富含曲霉菌的环境中。健康人群在接触曲霉污染的环境工作时，如鸟类饲养场等，应戴防护口罩。“平时要保持好个人卫生及居家环境卫生，及时清除潮湿地区的污垢，防止一些曲霉孢子的进入就可以了。”

中遇到一名中年女性患者，最主要的症状表现为咳嗽、气喘，检查显示有很多的支气管扩张，病灶不固定。“患者以为是哮喘，但经过检查，我们考虑和曲霉菌感染引起的变态反应有关系，经过治疗后效果还是很好的。”陈红梅分析说，这名患者来自农村，可能是因为家禽或发霉的谷物感染了曲霉菌。

在治疗方面，曲霉菌感染的药物选择还是很多的，“但治疗真菌感染比普通的细菌感染肯定是难一些，治疗周期比较长，需要三至六个月，费用相对而言也高些”。

## 家中4个地方容易藏匿霉菌

根据陈红梅医生介绍，家中很多地方容易藏匿霉菌，其中有4个地方容易被忽视。

### 1. 卫生间

霉菌喜欢高温高湿的环境，卫生间很容易滋生霉菌，尤其是暗卫，如台盆上、肥皂盒、马桶上、浴帘、下水道、墙角三角缝里，而且它会以各种颜色、形态呈现，最常见的颜色是黑色，还可以表现为黄色、绿色、褐色、白色。

### 2. 冰箱门

冰箱门上的密封条塑料和乳胶部分都可以滋生霉菌，而且霉菌会播散，污染冰箱内的食物，一定要及时清洗干净。

### 3. 洗衣机

上海市疾控中心对家居

使用中的洗衣机开展过一项调查，结果发现样本洗衣机的霉菌检出率超过60.2%。

因此，洗完衣服后，建议用抹布擦干水渍，盖子打开通风，保持内部清爽干燥；机中过滤袋时常取出晾晒干燥。不要将洗衣机放在潮湿的环境里。

### 4. 阳台

阳台也是家里滋生霉菌比较严重的地方。很多人会在阳台养花，养花需要肥沃的土壤，最好的土壤就是腐殖土，而腐殖土里含大量霉菌。植物得病主要是霉菌引起，如果封闭阳台上有大量植物的话，就会有大量的霉菌。

## 如何预防和去除霉变

保持室内空气流通和干燥。多开窗，保持室内通风和干燥，也可以在家使用活性炭或艾条进行干燥。浴室、厨房和地下室最好保持窗户开启或安装独立通风系统。

定期进行清洁以预防霉菌。收藏鞋子和衣物前，一定要确保它们已经彻底干燥，晴天时，应将它们拿出来晾晒透气。每天及时清理厨房等地的垃圾。空调要定期清洗和更换滤网。此外，还要定期给冰箱除霜和清洗。对于布艺沙发、

窗帘、地毯等物品要定期用热水清洗；家中被子、床垫、枕头等也要尽量保持干燥。

霉变出现要及时处理。发霉的书籍、报纸和衣物应立即清除。对于衣柜等木质家具，先用干的纸巾擦干净或者用干刷子刷拭，将发霉的地方清理干净后，用风扇吹干，放置干燥剂吸走湿气。如果室内已出现霉斑，可以使用70%至80%的酒精或专门的除霉剂涂刷墙壁，清洗时要戴上防护手套和口罩。

## 治疗曲霉菌感染周期长、费用高

在网络上，不少南方网友对曲霉菌感染表达出了焦虑。“我家菜板都发霉了，让爸妈换掉他们也不换”“南方太潮湿了，墙面总是渗水发霉”“家里卫生间经常长霉菌，根本没时间经常清理”……家里霉菌多，是不是致病风险很高呢？

“曲霉菌是一种条件致病菌，特定的人群在特定的环境下比较容易发病。比如说，免疫力低下、患有肺部基础疾病和过敏体质的人比较容易感染曲霉菌。”陈红梅表示，曲霉菌病的症状轻重表现不一，与肺部感染的程度以及感染的类型等有关。“在急性侵袭性肺曲霉病中，患者

可能出现明显的咳嗽、咳痰，可能咳出脓性痰或灰黑色痰，还常可能伴有咯血的症状。部分患者还可能出现胸痛、胸闷等不适，严重的患者大多可能有不同程度的发热，并多以低度到中度发热为主。此外，部分患者还可能出现胸闷气喘和呼吸困难的状况。”如果是感染肺曲霉菌球的患者，可能没有明显的临床症状，只是部分患者可能有轻度的咳嗽和痰中带血丝的症状。

“曲霉菌病的症状并无特异性，要结合危险因素、临床症状、影像学检查、病原学检查等进行早期诊断，避免误诊、漏诊。”陈红梅提醒。她曾在门诊

气胸、肺栓塞、肺肿瘤等。“检查过程中，我们首先会排查是不是肺部的器质性病变。另外，咳嗽如果超过两个月，还要排除慢性咳嗽的其他病因。”

陈红梅表示，在得了流感或感染新冠病毒之后患上慢性咳嗽的人很多，一定要对症治疗。加上秋冬季节温度低、空气质量不佳等，过敏性体质的人就更容易出现咳嗽症状，如果考虑和过

敏相关的话，那就要到医院里做过敏原筛查，看看是否和接触油烟、花粉、宠物等有关。

“出现长期咳嗽之后，一定要到医院来让医生判断病因，在医生指导下服用镇咳化痰类的药物，同时要做血常规、胸部CT以及肺功能等必要的检查。”陈红梅提醒，明确咳嗽病因之后，才可以对症下药。

## 这些因素也会引发咳嗽

“在生活中，导致咳嗽的原因是非常多的，不仅有曲霉菌感染。”陈红梅介绍，引起咳嗽的原因主要有感染因素和非感染因素。感染因素指的是急性支气管炎、肺炎、肺脓肿、支气管扩张、慢性支气管炎等，非感染因素常见于咳嗽变异性哮喘、变应性咳嗽、上气道咳嗽综合征、过敏性咳嗽、药物性咳嗽、心因性咳嗽、胃食管反流综合征以及

## 科普 >>

### 支气管炎如何治疗及预防

文 / 康霞艳 (湖南省儿童医院重症医学科)

对于支气管炎的治疗，首先需要明确病因。如果是由于病毒感染引起的，一般情况下只需进行对症治疗，如多喝水、休息，适当服用退烧药等。如果是细菌感染引起的，可能需要使用抗生素治疗，请务必听从医生安排。此外，对于慢性支气管炎患者，还需要采取长期的护理和管理措施，如戒烟、保持室内空气清新、避免过度劳累等。

如何预防支气管炎呢？关键在于提高自身免疫力和加强呼吸道卫生。以下介绍一些简单实用的预防措施：1. 增强体质。保持良好的饮食习惯，适量运动，提高身体抵抗力。2. 健康生活方式。戒烟限酒，避免长期暴露在有害环境中，如粉尘、化学物质等。3. 注意呼吸道卫生。勤洗手，避免接触病毒和细菌，尽量避免与患感冒、流感等呼吸道传染病的人密切接触。4. 定期体检。及时发现和治疗上呼吸道感染，避免病情恶化。